

Carlo de Pascale

# CUCINA ITALIANA

MES RECETTES PRÉFÉRÉES

## **Pourquoi « mes recettes préférées » ? 4**

## **La cuisine italienne ? 8**

### **Antipasti 16**

Bruschetta simplissime	21
Parmigiana di melanzane	23
Carne all'albese	25
Fiori di zucchine fritti	27
Supplì di riso alla scamorza	29
Bruschetta al radicchio e scamorza	31
Crostini di polenta alla robiola	33
Crostini toscani	35
Gamberi in saor	37
Carciofi alla Romana	39

### **Pizza 40**

La pâte à pizza	45
Pizza Margherita	47
Focaccia ou schiacciata	49
Gnocco fritto ou crescentine	51

### **La pasta 52**

Spaghetti aglio e olio	57
Tagliatelle fatte in casa al ragù	59
Paccheri con datterini e provolone	61
Penne alla Norma	63
Tonarelli fatti in casa a cacio e pepe	65
Spaghetti alla carbonara	67
Tagliolini freschi al limone	69
Rigatoni al forno, ricotta, pomodoro e mozzarella	71
Orecchiette con cime di rapa	73
Tagliatelle fresche al prosciutto crudo	75
Pennette alle zucchine e menta	77
Pasta e fagiola alla toscana	79
Tortellini in brodo	81
Linguine alle vongole	83
Bucatini all'amatriciana	85
Spaghetti al pomodoro (e basilico)	87

### **Risotti 88**

Risotto giallo alla milanese	93
Risotto ai funghi porcini	95
Risi e bisi	97
Risotto nero al salame piccante	99
Riso e salsiccia alla mantovana	101
Risotto ai carciofi	103
Risotto ai calamari e nero di seppia	105

## **Gnocchi 106**

Gnocchi di patate al pesto	111
Gnocchi di zucca burro e salvia	113
Malfatti di ricotta e spinaci	115

## **Secondi piatti 116**

Cotoletta alla milanese	121
Polpettone al sugo e purè all'olio	123
Triglie alla livornese e fagioli cannellini	125
Filetti di pollo al pistacchio e insalata di arance	127
Tagliata ai funghi e patate al forno	129
Osso buco con la gremolata	131
Braciolette alla napoletana	133
Fritto misto	135
Saltimbocca alla romana	137
Polpettine al gorgonzola con insalata di verdure	139
Carpaccio Harry's Bar	141
Vitello tonnato	143
Polpo alla griglia	145

## **Dolci 146**

Tiramisù al minuto	151
Amaretti e zabaione	153
Tiramisù alle fragole	155
Cantuccini e vin santo	157
Gelato mantecato all'amarena	159
Panna cotta al caffè	161
Crostata alle albicocche	163
Gelato di pistacchi allo sciroppo di aranci	165
Chiacchiere di Carnevale	167

## **Petit dictionnaire 168 forcément incomplet**

# Pourquoi « mes recettes préférées » ?

« (...) andavo alla ricerca di cibo non per ragioni di palato ma per ragioni di cultura, voglio dire non (o non soltanto) per sentire un sapore nella bocca, ma per avere un'illuminazione, o il bagliore di un ricordo, o per capire e far capire una tradizione, una civiltà. »

« (...) j'allais à la recherche de la nourriture non tant pour des motifs liés à mon palais, mais pour des raisons culturelles, je veux dire non pas (ou pas seulement) pour ressentir une saveur en bouche, mais pour avoir une illumination, l'éblouissement d'un souvenir, ou pour comprendre ou faire comprendre une tradition, une civilisation. »

Extrait de la préface d'Umberto Eco pour **Perchè agli italiani piace parlare del cibo** d'Elena Kostioukovitch, Sperling & Kupfer.

Parce que ma connaissance est fragmentaire, forcément fragmentaire, influencée par mon histoire familiale, et que forcément cette connaissance ne me permet pas d'avoir quelque volonté synthétique que ce soit de maîtriser une cuisine italienne standard, globale.

Nonna (Anna-Maria Palladino) était napolitaine, née à New York.

En 1932, sa famille étant revenue à Naples, elle épousa Nonno, Luigi de Pascale. Ils vécurent dans de nombreuses villes d'Italie, Turin, Gênes, Rome, avec une parenthèse bruxelloise de 1958 à 1969, puis Rome à nouveau, au gré des affectations, puis de la retraite de Nonno, qui était fonctionnaire.

De ses origines, de ces implantations, elle avait gardé à chaque fois des recettes, des savoir-faire, des tours de main. Aussi à l'aise avec les raviolis du Nord qu'avec des artichauts à la romaine, elle savait que la « **genovese** » (ragù de veau à la marjolaine et aux oignons) n'a rien à voir avec le « **pesto alla genovese** » qu'elle maîtrisait à la perfection.

Papa, Alberto (1933-2015), avait hérité de ce goût pour le « manger juste », cette passion pour la « vraie recette », même si l'on sait que les vérités culinaires sont à la fois variables et éphémères. Cuisinier du quotidien hors pair, fou de restaurants, il présida à vie (et, depuis 2015, selon ses disciples, « à vie éternelle ») un club de gourmands à la fois raffinés et rabelaisiens, le « Club dei Cazzi Nostri ».

Noël à Rome, les étés dans l'Apennin ligure et sur les rives de l'île d'Elbe, sept années de carrière professionnelle à faire l'aller-retour entre Milan, Bologne et Bruxelles, des rencontres extraordinaires avec des chefs et des gastronomes italiens tant en Italie qu'en dehors, comme Laura Zavan, Giovanni Bruno, Fulvio Pierangelini, Felice Notarnicola, Felice Miluzzi, Giacomo Toschi, Francesco Cury, Ugo Federico, Marco Visinoni et beaucoup d'autres, une pratique incessante de recettes aussi basiques que les **spaghetti aglio e olio** ou le **risotto allo zafferano** continuent de forger mon envie de pratiquer, apprendre, découvrir, explorer cette cuisine à la fois si simple et si compliquée à comprendre.

Carlo de Pascale





# La cuisine italienne ?



## **La cuisine italienne, enfin, une cuisine, italienne, ou plus modestement, de la cuisine italienne, j'en ai reçu quelques morceaux en héritage.**

Et pourtant, la cuisine italienne, la cuisine d'Italie, la cuisine des Italiens, d'Italie ou d'ailleurs, plus je la fréquente, moins j'arrive à la définir, et moins j'ai l'impression qu'elle existe.

Ça fait longtemps que je sais qu'il n'y a pas de cuisine italienne. Surtout, il n'y pas une cuisine italienne, mais DES cuisines italiennes, voire DES cuisines EN Italie. Cuisines régionales, cuisine paysanne, cuisine bourgeoise, aristocratique ou cuisine créative, la cuisine italienne est comme la cuisine française, comme toutes les cuisines du monde : multiforme, variée, évolutive.

La cuisine en Italie a la particularité toutefois d'avoir échappé à toute codification. À l'exception de Pellegrino Artusi qui a, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, recensé nombre de recettes régionales. Chaque ménagère, chaque chef, chaque mangeur, porte en lui sa propre cuisine, faite de souvenirs, de transmission orale ou écrite, mais jamais ne vit à l'ombre d'un grand texte qui aurait nommé et décrit une fois pour toutes des recettes qui se voudraient classiques ou qui prétendraient servir de base universelle.

La diversité la plus marquante reste la diversité régionale, à l'échelon de la ville ou du village, chacun défendant ses recettes, le plus souvent basées sur des produits locaux, qu'ils soient vieux comme l'Antiquité (l'huile) ou plus récents (la tomate).

Des montagnes germanophones du Sud-Tyrol, qui voient fleurir des produits à base de cochon, farine de sarrasin ou de maïs, à la Sicile, ses **granite** et... son couscous, il y a bien peu de points communs. Et pourtant, tous ces mangeurs sont italiens et sont convaincus de manger « leur » cuisine, sans la définir pour autant « italienne ».

### **Et ils en sont fiers !**

Pourquoi tant de fierté dans l'assiette, fierté qui flirte parfois avec un... léger esprit de clocher ?

Sans doute les Italiens ne sont-ils jamais complexés d'appartenir à une autre région que la capitale.

Pays récemment unifié, si Rome, aujourd'hui capitale depuis moins de deux cent ans, a été à la tête de l'Empire il y a vingt siècles, les Milanais, les Napolitains ou les Turinois sont fiers certes de leur « italianité », mais sont convaincus, chacun, d'être originaires de la plus belle région du monde.

Et les Italiens sont fiers de leurs recettes, de leurs produits, des recettes de leur famille, recettes qui donnent l'impression d'avoir été transmises de génération en génération...



# Bruschetta simplissime

## SAISONS

- À l'huile, toute l'année ;  
avec des tomates fraîches,  
été-automne

## INGRÉDIENTS

- 1/2 pain au levain  
(ou un pain blanc artisanal,  
voire un pain toscan,  
sans sel)
- 2 tomates mûres
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à s. d'huile d'olive  
non filtrée et très fruitée
- fleur de sel
- poivre du moulin

Découper des tranches de pain d'un peu moins de 1 cm d'épaisseur.

Découper les tomates en petits cubes de 5 mm de côté en veillant à bien retirer pépins et eau.

Disposer les cubes de tomates dans un bol, arroser d'huile d'olive, fleur de sel, poivre et bien mélanger.

Faire griller les tranches de pain (idéalement sur un **barbecue**, ce qui fait une mise en bouche très agréable avant les saucisses!), puis les frotter légèrement à l'ail.

Disposer les cubes de tomates et manger.

**Une variante** qui a pour moi la saveur de l'enfance : frotter des demi-tomates sur le pain frotté à l'ail et arroser ensuite d'huile d'olive.

## QUELLE HUILE ?

Pour la **bruschetta**, ma préférence, c'est une huile puissante, verte, non filtrée, comme certaines huiles de Toscane, d'Ombrie ou de Sicile. J'ai toujours au moins trois huiles entamées dans mon garde-manger que je protège de la lumière : une huile légère, de Ligurie par exemple, une huile plus corsée, et une huile non filtrée que j'aime pour la profondeur du fruit qu'elle révèle.



# Parmigiana di melanzane

## Parmigiana d'aubergines

### SAISONS

- Printemps-été

### INGRÉDIENTS

- 3 aubergines
- 20 cl de sauce tomate de base
- 100 g de parmesan
- 150 g de mozzarella "fior di latte" (mozzarella de lait de vache, qui rejettera moins de liquide que la prestigieuse "bufala").
- 100 g de farine
- 2 dl d'huile d'olive extra vierge
- 3 c. à s. de gros sel

Couper les aubergines en tranches dans le sens de la longueur (5 mm d'épaisseur).

Si vous avez la chance d'avoir de vraies aubergines méditerranéennes, très goûteuses, les faire dégorger au gros sel pendant 1 heure afin de leur enlever leur amertume. Ensuite, les rincer et les sécher.

Passer légèrement les aubergines dans la farine, faire tomber l'excédent, puis les frire à l'huile d'olive dans une poêle. Elles doivent être bien saisies et dorées.

L'huile doit être chaude, pour saisir les aubergines dès qu'elles y sont plongées, mais sans fumer.

Éponger très soigneusement les aubergines frites avec du papier absorbant. Réserver.

Râper le parmesan et couper la mozzarella en fines tranches.

Préchauffer le four à 170 °C.

Dresser la **parmigiana** dans un plat allant au four :

Étaler d'abord une fine couche de sauce tomate dans le fond du plat, puis une couche d'aubergines. Saler.

Saupoudrer de parmesan, ensuite ajouter les lamelles de mozzarella et une fine couche de sauce tomate. Recommencer jusqu'à épuisement des stocks.

Cuire 1/2 heure au four.

### Deux recommandations pour la parmigiana :

- Éviter l'excès d'huile, en égouttant et en épongeant les aubergines au sortir de la poêle et résister à la tentation de mettre trop de mozzarella ou de sauce tomate. On aura compris que nos deux amis / ennemis sont l'huile et l'eau !
- En sortant du four, la parmigiana ne doit ni baigner dans l'huile, ni flotter dans l'eau !



# Carne all'albese

## Bœuf cru à la piémontaise

### SAISONS

- Toute l'année, en hiver, on remplacera la roquette par de la salade de blé (mâche)

### INGRÉDIENTS

- 200 g d'entrecôte de bœuf
- 100 g de parmesan
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 5 cl d'huile d'olive fruitée
- fleur de sel
- poivre noir du moulin
- 2 bottes de roquette

Peler la gousse d'ail et l'écraser avec le plat du couteau.

Presser le citron pour en extraire le jus.

Râper le parmesan en fins copeaux. Réserver.

Découper la viande en lamelles fines, à l'instar d'un carpaccio.

Dans un bol, mélanger la viande avec l'huile d'olive et l'ail écrasé. Il faut que la viande soit imbibée d'huile, mais pas trop.

Assaisonner et réserver au réfrigérateur pendant 1/2 heure.

Sortir la viande du réfrigérateur un quart d'heure avant le service.

Dresser la roquette sur les assiettes, déposer la viande, arroser la viande de quelques gouttes de jus de citron et de l'huile de la marinade.

**Facultatif et cher** : râper de la truffe blanche en saison, dans ce cas, zapper le citron !

## AUX SOURCES DU CARPACCIO

Le **carpaccio** est un plat récent, inventé au Harry's Bar de Venise.

En Italie, il y a au moins deux peuples vraiment carnivores : les Toscans, et les Piémontais.

Alors que le reste de l'Italie a tendance à trop cuire les viandes, les Piémontais vouent un culte à la viande crue, servie sous cette forme de **carne all'albese**.

La viande ne doit pas être trop fine, il faut un peu de mâche, une bonne huile d'olive et des parfums nets et tranchés. Amateurs de **carpaccio** surgelé très fin genre papier à cigarette, passez votre chemin, dans cette recette, la bonne viande a le bon goût... de viande et d'ail.

Lorsqu'il créera le **carpaccio** dans son Harry's Bar de Venise, Arrigo Cipriani ne fera que reprendre cette vieille tradition piémontaise pour la servir à sa sauce à lui. Retrouvez cette recette page 141.





# Fiori di zucchine fritti

## Fleurs de courgettes frites

---

### SAISONS

- Été

### INGRÉDIENTS

- 12 fleurs de courgettes
- 200 g d'eau froide
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 1 citron
- 1/2 l d'huile d'olive
- sel

---

Essuyer délicatement les fleurs de courgettes sans les laver. Retirer le pistil, sans abîmer la corolle.

Préparer la pâte, appelée **pastella**. Mélanger la farine, l'eau et le jaune d'œuf au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène, sans grumeaux.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse à bords hauts. Lorsqu'elle est à température (160 °C à la friteuse, sinon tester en jetant une boulette de pâte), plonger les fleurs enrobées de pâte. Ne pas en frire plus de trois à la fois et empêcher qu'elles ne collent ensemble en les manipulant avec une écumoire.

Lorsqu'elles sont bien dorées, les retirer et les éponger délicatement sur du papier absorbant.

Servir immédiatement avec un peu de sel et quelques gouttes de jus de citron.

**Une variante** (moins italienne et inspirée des tempura japonaises) consiste à mélanger de la farine fluide à de l'eau pétillante très froide.

Et peut-on les farcir les fleurs de courgette ? Oui, à Rome, on aime les farcir de mozzarella et d'anchois.

## Remerciements

Ce livre est une refonte augmentée et corrigée d'un travail fait à l'époque en collaboration avec Sergio Moschini, je le remercie pour l'aide précieuse apportée à l'époque.

Je remercie le photographe de ce livre, Alexandre Bibaut, toujours aussi talentueux avec qui le plaisir de travailler est toujours immense.

Sébastien Hayot m'a aidé à réaliser, pour la photo, nombre des recettes figurant dans ce livre avec autant de passion qu'un italien, merci pour cela.

Khader Chergui a été présent à chaque minute du shooting photo, assurant une logistique impeccable qui m'a permis de me concentrer sur les recettes et l'écriture, merci !

Enfin, Michelle Poskin a cru à nouveau dans ma passion pour l'Italie, elle est la cheville ouvrière de ce livre qui sans elle n'aurait jamais (re)vu le jour.

Carlo de Pascale

## PHOTOGRAPHIES

Alexandre Bibaut

## CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGE

atelier-relay.com

Wendy Prower — Vincent Van Meerbeeck

## ÉDITEUR

[www.racine.be](http://www.racine.be)

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2017

Tour et Taxis, Entrepôt royal 86C,

Avenue du Port, BP 104A, B-1000 Bruxelles

D. 2017, 6852. 17

Dépôt légal : Octobre 2017

ISBN : 978-2-39025-020-3

Imprimé en Slovaquie

Pour l'édition originale :

© Éditions Racine, mai 2010

D. 2010, 6852. 28

ISBN : 978-2-87386-662-4