



La cuisine italienne





La cuisine italienne



- ⌘ Aux pays méditerranéens, et en particulier en Italie, la cuisine est devenue riche et variée grâce aux apports des traditions culturelles différentes, grecque, étrusque, romaine, arabe....
- ⌘ Les céréaux et les légumes eurent un rôle très important, le poisson dans les zones côtières était la base des soupes juteuses, mais la variété de viandes a été toujours le point fort de la table.
- ⌘ La cuisine italienne, en outre, se distingue pour ses nombreuses sauces pour assaisonner les pâtes alimentaires et les riz.
- ⌘ Mais la véritable particularité réside dans la variété régionale bien caractérisée.

Introduction



- œ Ce produit multimédia sur les plats de la gastronomie régionale italienne a été réalisé par élèves de l'Istituto Tecnico Commerciale «Don Luigi Sturzo» de Bagheria (Palerme) qui ont participé au Partenariat Scolaire Multilatéral Comenius «Ponts d'amitié-Ponts d'amour dans l'arc-en-ciel culturel de l'Europe» (2010-2012).
- œ On présente non seulement des recettes, mais aussi leurs histoires, leurs traditions. C'est une façon pour mieux se faire connaître et pour établir avec les autres peuples des rapports d'amitié au delà de toute différence linguistique et culturelle, ce qui est un des objectifs principaux de ce partenariat
- œ On le sait: il est plus facile de combattre les oppositions et les préjugés si on est tous assis à la même table!!!

Piemonte e Valle d'Aosta



- ❧ La cuisine piémontaise accueille les apports de la plaine, des cultivations du riz, de la colline et des vallées des Alpes, accompagnés par des vins célèbres dans le monde entier.
- ❧ La cuisine valdôtaine utilise les produits locaux, et surtout les fromages et les animaux sauvages, les champignons, les fruits du bois



La Fonduta valdostana



Le nom de cette recette semble dériver du fromage fontina pour son caractère fondant ou encore du nom de quelque localité de la Vallée d'Aoste, en particulier l'Alpe Fontin.
Ce fromage à la nature grasse et onctueuse, fait à partir de lait entier de vache, était déjà servi à la table des ducs de Savoie dès le 13^{ème} siècle.



Recette de la Fondue valdôtaine



- Les ingrédients:

- ♦ 500 g de Fontina (fromage de la Vallée d'Aoste)
- ♦ 2 verres de lait
- ♦ 60 g de beurre
- ♦ 2 jaunes d'œufs



- Préparation:

- ❧ Coupez la Fontina en petits morceaux que vous mettez dans un récipient de terre cuite résistant à la chaleur et recouvrez de lait. Tenez au frais (au besoin au réfrigérateur) pendant au moins deux heures (et au maximum une nuit). Jetez le lait et mettez dans le récipient le beurre et le poivre moulu au dernier moment
- ❧ Tenez au frais (au besoin au réfrigérateur) pendant au moins deux heures (et au maximum une nuit). Jetez le lait et mettez dans le récipient le beurre et le poivre moulu au dernier moment.
- ❧ Faites cuire au bain-marie. Attention: l'eau ne devra ja mais bouillir.
- ❧ Lorsque les corps gras seront fondus, continuez à tourner sans interruption, lentement, avec une cuillère en bois, jusqu'à obtention - au bout d'un quart d'heure environ - d'un mélange dense et crémeux.
- ❧ Ôtez du feu, ajoutez les jaunes d'œufs, mélangez et remettez au bain-marie pendant quelques minutes, toujours en tournant délicatement. Versez la fondue dans de petits ramequins et servez, éventuellement avec des tranches de bon pain frais.



Piemonte

Bagna Cauda



- ❧ Il s'agit d'une sauce tiède à base d'anchois, d'ail et d'huile d'olive, dans laquelle chaque convive trempe des crudités (carotte, courgette, radis, céleri) à la manière d'une fondue.
- ❧ Ce mets est originaire de Monferrat où il était consommé après une journée de moisson ou de vendanges. C'était l'occasion d'un repas familial autour du feu, où, sur une grille, avait été placé un récipient en terre cuite (peila), dans lequel était fondu dans de l'huile de noix, des gousses d'ail écrasées et des filets d'anchois. Ces derniers arrivaient par la *route du sel* qui partait des salines d'Hyères, franchissait les Alpes en passant par le col de MontViso, pour ensuite descendre dans la vallée du Pô
- ❧ Chaque convive trempait ses légumes(crus et cuits), en particulier des cardes cuites à la vapeur, des betteraves, des choux, des pommes de terre, des oignons cuits au four, du pain grillé. Les poivrons, sont présentés crus ou frits, quelques fois confits dans du vinaigre de vin, méthode conservée des anciens repas de vendange où ils étaient *cuits* dans les rafles en fermentation des raisins.
- ❧ Dans d'autres régions du Piémont la recette a été enrichi, par exemple dans la région de Saluzzo où l'huile de noix est remplacée par de la crème, autour de Cuneo où l'on rajoute du fromage râpé.
- ❧ Actuellement, consommé principalement en automne et en hiver, on utilise un vase d'argile, le fojòt, pour tenir la sauce chaude



Recette traditionnelle du Piémont



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- Poivrons - 800 g
- Anchois - 6 ou 7
- Ail - 5 gousses
- Huile - Un verre (environ 180 ml)
- Tomate - Une boîte de 250 g



- Blanchir les poivrons à brûler les peler plus facilement; les libérer de l'pépins et les couper en lanières. Préparer la "Bagna Cauda", comme suit: Broyez les anchois avec une fourchette et 4 gousses d'ail, dissoudre l'huile dans un verre et versez le mélange dans une casserole, faire chauffer à feu doux. La sauce ne doit pas bouillir! Pendant ce temps couper les tomates et verser sur les poivrons combinant plusieurs tranches d'ail. Remuer et ajouter le "Bagna Cauda." Servir chaud ou dans un bol avec une cuisinière garder au chaud.



Conseils pour la Bagna Cauda!!!



- - Cette délicieuse sauce chaude du Piémont ne devrait pas être servie quand on prévoit des rencontres rapprochées ... bien sûr! Qui a peur de ne pas digérer l'ail, peut le tremper dans du lait pendant environ deux heures ou l'utiliser ensuite.
- - La sauce, encore chaude, peut être servie avec beaucoup de légumes frais (radis, carottes, céleri, tomates, pommes de terre, blettes, choux ...).



Lombardia



☞ La cuisine lombarde n'est pas une cuisine homogène: les mets de chaque ville sont différents en ce qui concerne leur technique de préparation, leur saveur et leur tradition, et cela tient à la diversité géographique de la région où il y a des monts, des plaines, des lacs, des fleuves et cela tient aussi à la complexité de son histoire qui a connu la domination de Venise, mais des Autrichiens, des Français et des Espagnoles aussi.



LE BRASATO AVEC LA POLENTA



C'est une recette rustique et classique en Italie, elle est parfaite pour l'hiver et c'est un plat merveilleux à partager en famille.



LE BRASATO AVEC LA POLENTA



Les ingrédients :

- œ 2 cuillères à table d'huile d'olive
- 1 rôti de boeuf de 2 Kilogrammes
- 1 pincée de sel
- Poivre noir
- 1/4 de lb de pancetta, finement tranchée
- 1 oignon finement tranché
- 1 carotte finement tranchée
- 2 branches de céleri finement tranchées
- 4 gousses d'ail finement tranchées
- Thym
- œ Ail
- œ Persil
- Romarin
- 2 cuillères à table de pâte de tomates
- 2 tasses de vin italien préférablement du Barolo
- 2 tasses d'eau

Préparation :

- œ Préchauffer le four à 325° F.
- Sécher le rôti et l'assaisonner avec le sel et le poivre. Saisir le rôti dans l'huile d'olive sur toutes les faces. Transférer le boeuf sur une assiette, mettre de côté.
- Ajouter la pancetta dans la poêle et faire revenir jusqu'à qu'elle soit grillée. Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri et faire sauter jusqu'à ce que les légumes soient transparents et légèrement grillés. Ajouter l'ail, le thym et le romarin et faire sauter quelques minutes. Ajouter la pâte de tomates et bien mélanger.
- Ajouter finalement le vin rouge et laisser réduire de moitié. Ajouter au final l'eau et bien mélanger. Ajouter la viande, mettre le couvercle et transférer dans le four pour 3 à 4 heures.
- Au final, sortir la viande, la couper en quelques morceaux. Faire réduire le bouillon du tiers et remettre la viande quelques instants avant de servir avec de la polenta molle.



Préparation de la Polenta



☞ Portez à ébullition l'eau salée dans une grande casserole. Versez progressivement la polenta en remuant sans cesse avec une cuillère en bois ; veillez à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux. Baissez le feu pour éviter que la préparation ne forme des bulles. Prolongez la cuisson pendant 30 minutes environ, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la polenta soit très épaisse ; la cuillère doit tenir debout toute seule. Transférez la polenta dans un plat rectangulaire graissé et lissez-la bien. Laissez-la refroidir et conservez à température ambiante quelques heures.



Veneto



☞ La variété de cuisine de la Vénétie tient aux différentes parties de son territoire: la côte et la lagune, la plaine, la colline et les Alpes, mais la polente de farine de maïs et le riz, importé de l'Orient sont ses aliments de base. La liste des mets à base de riz est très long, accompagné d'une grande variété de légumes, de mollusques et de viandes.



RISI ET BISI



La recette du "riz et de pois» est un plat typique de la tradition vénitienne, mais chaque famille a sa propre version..Ses ingrédients sont simples et naturels: petits pois frais, riz, herbes, carottes, oignons, céleri, beurre, fromage parmesan et huile d'olive



Recette de **RISI ET BISI**



Ingrédients pour trois personnes

- Riz - 200 g
- les pois frais - 750 g
- Carottes - 1 (50 g)
- Cipolotti frais - 2 (100 g)
- Céleri - 1 branche (20 g)
- persil frais - Un petit bouquet
- Ciboulette fraîche - Un brin
- Huile d'olive - 3 cuillères à soupe
- Un peu de sel

- ✎ Écossez les pois. Annulez les gousses après avoir retiré les extrémités et les fils qui sont souvent t sur les deux côtés de la nacelle. Mettez de côté les petits pois. Lavez les cosses.
- ✎ Préparer le bouillon de légumes. Bien laver les gousses, peler l'oignon et la diviser en 4 parties. Peler la carotte et la diviser en 3 ou 4 pièces. Epluchez les céleri et retirez les fils. Lavez et le diviser en 2 ou 3 pièces. Mettre tous les légumes dans une grande casserole, y compris les gousses. Couvrir d'eau froide, saler et porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant environ une heure. Faites attention de ne pas couper trop de liquide. Si nécessaire, ajouter plus d'eau bouillante.
- ✎ Filtrer le bouillon et passer les légumes. Mettez de côté. Passer au moulin à tous les légumes. Vous devez obtenir une surface lisse passé et non pelucheux.
- ✎ Préparer le riz et les pois. Couper l'oignon . Verser dans une casserole avec l'huile d'olive et laissez frire à feu doux. Ajouter les petits pois. Faire cuire pendant quelques minutes puis ajouter le riz. Mélanger et couvrir avec le bouillon. Continuer à ajouter le bouillon pour terminer la cuisson. Pendant ce temps, les herbes nettoyés, lavés et coupés .Dans les dernières minutes pour vérifier le sel, ajouter la purée de légumes et les herbes hachées. Faites attention à la cohérence (il devrait être la vague), car il doit y avoir un risotto et ne devrait pas être encore une soupe..
- ✎ Servir immédiatement.



Liguria



- œ A cause de la nature âpre et difficile de son sol, la cuisine ligurienne est simple et essentielle dans ses ingrédients et elle exploite les parfums de ses nombreuses herbes aromatiques.
- œ Il suffit de penser au pesto, fait d'ingrédients simples et présents en abondance en nature, surtout le basilic qui en Ligurie a une saveur tout à fait différente par rapport à n'importe quelle autre région en Italie.



PESTO ALLA GENOVESE



Recette du Pesto alla Genovese



Ingrédients:

10 tiges de basilic
50 g de parmesan râpé
50 g de pignons de pin
1 gousse d'ail
huile d'olive
1 pincée de sel

Préparation

- ❧ Faites bouillir une casserole d'eau chaude légèrement salée et faites-y blanchir les tiges de basilic quelques secondes. Retirez-les immédiatement et égouttez-les dans du papier absorbant.
- ❧ Mettez-les dans un mixeur et ajoutez les pignons de pin et l'ail. Mixez le tout, ajoutez un fin filet d'huile d'olive et continuez de mixer, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez enfin le parmesan et mixez une dernière fois le tout.
- ❧ Le pesto ainsi préparé est assez épais et concentré. Avant de le mêler aux pâtes, il faut y ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes et un peu d'huile d'olive. Vous pouvez le conserver 1 semaine au réfrigérateur et conserver le reste au congélateur, pour en avoir toujours sous la main



Emilia-Romagna



- ❧ “Lorsque vous rencontrez la cuisine émilienne faites la révérence” : c’est une phrase de pellegrino Artusi, l’auteur du livre le plus important sur la gastronomie italienne.
- ❧ Chacune de ses huit provinces sert à table une de ses propres traditions très riche en très bonnes recettes. La recette la plus bonne de cette region c’est sans doute celle des pâtes alimentaires aux oeufs, très simples ou fourrées, des pates artisanales préparées à la maison. Il suffit de rapeller entre elles les plus célèbres: les tortellinis qui, selon une légende furent inventés par un cabaretier en imaginant le nombril de Vénus



TORTELLINI EMILIANI



Recette des **tortellini emiliani**



Ingrédients pour 8 personnes:

❧ **Pour La PÂTE:**

❧ - farine: 800gr.

❧ - oeufs: 8

❧ **POUR LA FARCE:**

❧ - viande de cochon hachée:150 gr.

❧ - hachée:150gr.

❧ - saucisse: 100 gr.

❧ - jambon cru:100 gr.

❧ - mortadelle:50 gr.

❧ - oeuf: 1viande de veau

❧ - parmesan râpé:150 gr.

❧ - pain rapé:1/2 cuillères

❧ - beurre: 30 gr.

❧ - sel: une pincée.

❧ - noix de muscade.



Pour commencer....



- ❧ **Faites hacher 2 fois par votre boucher la viande de veau, de porc et la saucisse. Hachez aussi le jambon et la mortadelle. Faites fondre le beurre et ajoutez-y la viande hachée. Laissez cuire un peu et à la fin ajoutez du sel. Dégouttez de l'eau que la viande hachée a produit pendant la cuisson et laissez refroidir.**
- ❧ **Préparez la farce: versez dans un saladier**



Ensuite.....



❧ **Préparez la farce: versez dans un saladier la viande hachée cuite, le jambon, et la mortadelle crus, le parmesan, le pain râpé, l'oeuf, un peu de sel et saupoudrez avec très peu de noix de muscade râpée. Mélangez bien l'empâtement et mettez-le dans le réfrigérateur,**



Puis.....



- ❧ **Préparez les pâtes alimentaires: tamisez très soigneusement la farine sur la planche à pâtisserie, formez une fontaine et mettez dedans au milieu les oeufs et une pincée de sel.**
- ❧ **Battez les oeufs à l'aide d'une fourchette en bois et commencez, donc, à ajouter la farine des bouts des doigts, en commençant par les bords de la fontaine.**

Maintenant.....



✎ **Pétrissez bien la pâte pendant 15-20 minutes, en bien amalgamant les ingrédients et en prenant soin de parsemer de temps en temps la planche à pâtisserie d'un peu de farine.**



Continuez.....



.....comme ça jusqu'à quand vous obtiendrez une pâte solide et homogène, puis lorsque de petites bulles commencent à se former dans la pâte, formez avec la pâte une balle. Faites-la reposer dans un saladier pendant une demi-heure .



Et voilà.....



✎ **Maintenant on peut étaler une abaisse avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à former un grand disque d'une épaisseur assez fine. Laisser reposer pendant 10 minutes en couvrant avec une nappe.**



Puis.....



☞ -Puis coupez la pâte à l'aide d'une petite roue ou avec l'outil convenable pour former de petits carreaux de 3-4 centimètres. Le véritable "tortellino" est très petit. Il est très important d'éviter de faire tomber de la farine sur la pâte, autrement elle ne se colle pas quand elle est pliée pour fermer la farce.



Et puis....



☞ Mettez au milieu de chaque carreau de pâte un peu de farce, puis pliez la pâte en lui donnant la forme d'un triangle en faisant bien coller les bords.



Enfin...



✧ Après avoir étreint entre la pouce et l'index des deux mains les angles du côté le plus long, faites tourner de la main droite le triangle de pâte autour de l'index de la main gauche et puis réunissez les deux angles et étreignez-les jusqu'à les faire joindre. continuez de cette façon jusqu'à la fin de tous les ingrédients



Deux recettes pour cuire les tortellini :



En bouillon:

- ☞ Mettre deux cubes de bouillon de boeuf dans l'eau, sel
Jetez-y les tortellinis ou capelletis.
Laissez les tortellinis cuire, quand ils sont cuits ils flottent.
Et c'est prêt.
- ☞ Servez avec du parmesan rapé

À la crème:

- ☞ Faites revenir une ou deux échalottes dans du beurre ou margarine,
ajouter la crème, 100 grammes de parmesan, 100 grammes de gruyère, mélanger le tout jusqu'à ce que le parmesan et le gruyère se mélangent bien à la crème.
Pendant ce temps faites cuire les tortellinis ou cappellettis.
- ☞ Ajoutez la crème aux tortellini, mélangez et ...voilà!
- ☞ Bon appetit!!!

Friuli Venezia Giulia



∞ Dans la cuisine de cette région il y a deux âmes: celle frioulienne et celle julienne, qui a son coeur à Trieste, un carrefour de cultures différentes, riche en apports internationaux



PATATE IN TECIA



Ingrédients:

- ❧ 1 kg. de pommes de terre
- ❧ 100 gr. de jambon cuit
- ❧ 1 gros oignon
- ❧ 2 cuillères d'huile d'olive
- ❧ 1 noix de beurre
- ❧ sel
- ❧ poivre.



Préparation des *patate in tecia*



Faire bouillir les pommes de terre, les peler et les couper en gros morceaux. Mettre deux cuillères d'huiles d'olive, l'oignon haché et le jambon cuit coupé en de petits morceaux dans une poêle antiadhérente.

Quand l'oignon est bien rissolé, ajoutez les pommes de terre et tournez-les et tournez-les encore en les aplatissant avec une louche.

“Oubliez-les “ sur le feu jusqu’à quand elles commencent à s’attaquer au fond de la poêle et elles forment une belle croûte dorée.

Quand elles sont prêtes, saler, poivrer et ajouter la noix de beurre et mélanger rapidement.



Trentino Alto-Adige



☞ Tandis que la cuisine de Trieste unit la tradition humble des vallée et celle riche du chef-lieu, pendant des siècles ayant été siège de la cour épiscopale et le lieu de halte de nombreux rois européens, la cuisine de la vallée de l'haut-Adige représente le carrefour de traditions mitteleuropéennes, tyroliennes, hongroises, germaniques et slaves.



STRUDEL AUX POMMES



Recette du

STRUDEL AUX POMMES



Ingrédients:

- ❧ 250 g de farine
- ❧ 2 oeufs
- ❧ Sel
- ❧ Huile
- ❧ Eau
- ❧ 2Kg de pommes
- ❧ 150 g de pignons
- ❧ 30 g de cannelle
- ❧ 300 g de sucre
- ❧ Chapelure fine

Préparation:

- ❧ Préparer la pâte en tamisant 250 g de farine sur un plan de travail. Ajouter un œuf, du sel, de l'huile et un peu d'eau et mélanger jusqu'à ce que la pâte forme une boule lisse. Huiler légèrement et laisser reposer. Entre-temps mélanger 2 kg de pommes coupées en tranches avec 150 g de pignons, 30 g de cannelle, 300 g de sucre et un peu de chapelure fine. Abaisser la pâte, couvrir avec le mélange, la rouler et placer sur la plaque du four. Badigeonner le strudel avec de l'œuf battu et cuire à four moyen pendant 30 minutes. Une fois refroidi, saupoudrer abondamment de sucre glace tamisé. Le strudel est servi habituellement avec du thé chaud, spécialement des thés aromatisés.



Toscana



- œ La cuisine de cette région est simple et ses aliments de base sont les produits de son territoire. Mais cette cuisine simple n'est pas pauvre. Les fastes de la table de la famille des Medici jetèrent les bases au cours des siècles, de la cuisine européenne la plus raffinée.
- œ Le peuple, au contraire, continua à cuisiner en suivant les traditions de la simplicité. Les viandes, à la broche, grillées, en ragoût ou bouillies sont les aliments les plus importants de la cuisine toscane.



LE BIFTECK À LA FLORENTINE



- ❧ Le **bifteck à la florentine** (en italien *bistecca alla fiorentina*) est l'une des spécialités culinaires les plus connues de la Toscane.
- ❧ C'est un morceau de jeune bœuf en forme de T (comme le T-Bone américain) soit de vertèbre lombale.
- ❧ La viande est grillée et accompagnée ou non de légumes, haricots toscans à l'huile d'olive (*fagioli cannellini*) ou salade mais toujours servie avec un quartier de citron pour assaisonnement.
- ❧ Ce plat a disparu pendant presque cinq ans des tables italiennes à cause de la maladie de la vache folle.



Lazio



☞ Lorsque Juvénal invita son ami Persicus dans sa villa à Tivoli, Juvénal lui promît de lui faire manger un chevreau très tendre qui n'avait pas encore "brouté pour la première fois de l'herbe" et puis encore des asperges de montagne, des oeufs frais du poulailler, des fruits du potager. La cuisine du Latium a plusieurs âmes, celle romaine, celle hébraïque, celle "burina" (paysanne, populaire) d'origine abruzzaine et celle "macellara" (des bouchers) qui exploite tous les produits de l'abattage.



AGNEAU AU FOUR À LA ROMAINE



œ *En Italie, l'abbacchio est une espèce d'agneau très particulière que l'on trouve principalement dans le Latium. Il s'agit d'un agneau qui n'a pas été sevré d'où la tendreté et la saveur délicate de sa viande.*

A Pâques les Romains allument de grands feux dans la campagne autour de la capitale pour faire cuire leur gigot à la romaine, avec du romarin.



Recette de l' **AGNEAU AU FOUR À LA ROMAINE**



Ingrédients pour 4 personnes

- ❧ 4 manchons d'épaule d'agneau (ou souris d'agneau)
- 3 filets d'anchois à l'huile
- 4 gousses d'ail
- Romarin séché
- 2 Cl de vinaigre de vin
- 4 Cl d'huile d'olive

Préparation

- ❧ Faire dorer les manchons dans une sauteuse à l'huile d'olive
- ❧ Oter les manchons et les déposer dans un plat en terre avec couvercle
Saupoudrer de sel et de poivre , ajouter 3 gousses d'ail en chemise
Mettre le couvercle et cuire à four doux 150° pendant 2 heures
- ❧ Préparer la sauce
Effeuillez une branche de romarin et l'émietter en petits morceaux
Ecraser la gousse d'ail restante
Egoutter les filets d'anchois
Piler au mortier ces éléments, incorporer une CàS d'huile d'olive et ajouter le vinaigre.
- ❧ La cuisson de l'agneau terminée, dressez le sur un plat de service chaud
Recueillir tout le jus de cuisson dans une casserole, ajouter la sauce aux anchois, chauffer, faire une réduction si nécessaire.
Napper la viande de cette sauce.



Umbria



☞ La caractéristique la plus importante de la cuisine ombrienne c'est sa simplicité rurale qui tient à l'emploi d'ingrédients purs et d'un assaisonnement essentiel comme l'huile d'olive des olivettes des Apennins



Soupe aux lentilles



Buon Anno



En Italie on croit que manger des lentilles le Premier Jour de l'Année ça porte du bonheur



Recette de la Soupe aux lentilles



Ingrédients:

- 250 g de lentilles
- 250 g de palette de porc
- 410 g de tomates en conserve
- 2 c. s. de persil frais, ciselé
- 1L de bouillon de boeuf
- 1 carotte moyenne en fines rondelles
- 1 branche de céleri parée en petits cubes
- 1 oignon émincé
- 1 c. s. d'huile d'olive

Préparation:

- Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir l'oignon, le céleri et la carotte en remuant sans cesse, jusqu'à ce que l'oignon blondisse. Ajoutez la palette, les lentilles, les tomates avec leur jus et le bouillon. Couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu, puis laissez mijoter à couvert 1 h 30, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Retirez les os et décorez de persil frais



Marche



☞ Selon que l'on traverse la côte, la colline ou la montagne, la cuisine des Marches offre des plats typiques du pêcheur ou du bergier, du montagnard ou du vigneron. C'est une cuisine aux saveurs fortes, rurale, pauvre en graisses et en épices. Le long de la côte on trouve surtout des recettes de poissons, à l'intérieur de la région on trouve des saucissons, du gibier, des légumes. L'huile c'est le condiment principal.



La soupe de poissons à l'anconetana



Recette de la soupe de poissons à l'anconetana



INGRÉDIENTS:

- œ 800 g de poisson mixte pour faire la soupe
- œ 200 g de tomates passées
- œ 3 oignons
- œ 1 ail
- œ persil
- œ un piment
- œ vinaigre
- œ huile
- œ sel
- œ poivre
- œ 1/2 verre de vin blanc

Préparation:

- œ Nettoyez les oignons et hachez-les finement.
- œ Même procédure avec l'ail que nous divisons en 4 quartiers après l'avoir pelé.
- œ Hachez le persil.
- œ Dans une casserole pas très large et aux bords assez hauts faire revenir pour 3 minutes l'oignon, l'ail et le persil avec de l'huile.
- œ Ajouter le poisson qui a besoin d'un plus long temps de cuisson et cuire couvert pour 5 maximum 10 minutes.
- œ Ajouter les autres poissons et cuire pour autres 3 minutes pour saupoudrer le tout avec 1/2 verre de vin blanc.
- œ Nous ajoutons des tomates qui peuvent être soit des plumaisons passées que des tomates fraîches..
- œ Peu après nous insérons le poivron, quelques gouttes de vinaigre et arrangeons avec le sel et le poivre..
- œ Le poisson doit résulter couvert de la sauce.
- œ autrement ajouter un peu d'eau.
- œ Cuire couvert pour autres 7 minutes à flamme douce sans tourner le poisson pour éviter de le casser.



Abruzzo e Molise

∞ C'est une cuisine des produits de la mer et de la montagne et elle présente des traditions gastronomiques qui sont influencées par cette diversité géographique. C'est une cuisine aux saveurs très forts et qui prévoit l'emploi d'ingrédients très protéiques. La recette la plus célèbre c'est celle des pâtes alimentaires préparées à la maison par la "guitare", une sorte de métier en bois de hêtre avec des fils d'aciers assez subtils où on met à sécher les abaisses très légères qu'on appelle "pettole".



LES MACARONIS À LA GUITARE



- ✎ Les Maccheroni alla Chitarra (Maccheroni à la guitare) prennent leur origine en Abruzzes, et ils correspondent à un long format original à section carrée et avec une épaisseur entre 1,57 et 1,70 mm. Historiquement, ce type de pâtes était coupé avec un outil spécial appelé "chitarra" (guitare), se composant d'un manche en bois avec des fils de fer minces et tendus.
- ✎ Les pâtes, pas trop minces (dont l'épaisseur correspondait à l'espace entre un fil et l'autre), étaient placées sur les fils de fer et coupées en serrant une goupille spéciale.
- ✎ La sauce la plus typique pour ces pâtes est le hachis d'agneau. Dans certains zones des Abruzzes la sauce traditionnelle pour les Maccheroni à la Chitarra est une sauce tomate enrichie de croquettes d'environ 1 centimètre de diamètre de viande de veau, les "pallottelle". Les Maccheroni à la Chitarra sont également superbes avec des sauces faites de différents types de viande, des sauces avec des tomates et des aubergines ou de la viande et du poivre de Cayenne.



Campania



- ❧ C'est une cuisine entre les plus riches et les plus originales de l'Italie.
- ❧ Comme Naples fut pendant des siècles la capitale du Royaume, elle se présente, dans sa variante aristocratique, avec des raffinées préparations de plats qui ont été influencés par la cuisine des grecs, des arabes, des normands, des français et puis encore avec des plats populaires très savoureux. Le plat fundamental c'est le macaroni assaisonné avec un ragout dont la préparation, selon la tradition, doit être attentivement suivie tout le long de sa lente cuisson. L'aliment de base de ce ragoût c'est le tomate, importé après la découverte de l'Amérique et célèbre dans le monde entier pour la bonne qualité de l'industrie des conserves campaniennes.



LES MACARONIS AUX TOMATES



- Les **macaronis** sont des pâtes alimentaires d'origine napolitaine. Elles ont la forme de longs tubes de 5 à 6 mm de diamètre. Le mot macaroni vient de l'italien *maccherone*, "pâte fine". A Rome, on les apprête traditionnellement *alla ciociara* (à la paysanne), avec des légumes émincés et sautés, du jambon fumé et des rondelles de saucisson. A Naples, all'*arrabbiata* (en sauce piquante avec du piment) ou avec de la *mozzarella*, des champignons, de petits pois et des abattis de volaille. Ce farinage est connu en France depuis le XVIIe s. Au siècle dernier, on en faisait également des entremets.



LA PIZZA NAPOLITAINNE



La pizza et l'Europe



- ❧ **L'Italie se réjouit de l'attribution, par Bruxelles, d'un label de la pizza napolitaine, contraignant les fabricants à respecter un strict cahier des charges.**
- ❧ Les pays européens ont accepté hier d'attribuer le statut de « spécialité traditionnelle garantie » (STG) à la pizza napolitaine, contraignant les fabricants à respecter un strict cahier des charges pour se prévaloir de ce label, a annoncé la Commission européenne.
- ❧ Cette décision n'interdit pas aux fabricants d'utiliser l'appellation « pizza napolitaine » pour leurs pizzas, mais ils ne pourront pas se prévaloir du signe d'identification STG ni du logo qui définit la véritable « pizza napoletana » : une image ovale représentant l'assiette dans laquelle est présentée la pizza et une fenêtre rectangulaire rouge aux angles arrondis.
- ❧ Jamais congelée
- ❧ Le cahier des charges décrit le produit, sa consistance, sa couleur, les matières premières de base, les caractéristiques de la farine, la préparation de la pâte, son levage, son fromage, sa garniture et son mode d'assaisonnement, de cuisson, l'obligation de la cuire dans un feu à bois et sa consommation immédiate, dès qu'elle sort du four.
- ❧ Pas question donc de pizza napolitaine congelée. A Rome, le ministre italien de l'Agriculture Luca Zaia, s'est réjoui de la décision de l'UE, la qualifiant de « grande victoire pour l'Italie ». L'Europe a couronné le travail et la ténacité des producteurs napolitains pour ce produit qui « depuis trop longtemps fait l'objet d'imitations qui n'ont rien à voir », a-t-il commenté.



L'histoire de la Pizza napolitaine



- ❧ La pizza napolitaine est née il y a plus de 250 ans.
- ❧ Elle serait née entre 1715 et 1725. A la fin du XIXe siècle fut inventée la pizza Margherita, dont Naples a fêté cette année les 120 ans. Selon la tradition, la reine Marguerite de Savoie avait demandé en 1889 au plus fameux pizzaiolo de Naples d'assouvir la faim du peuple. Pour l'occasion, le cuisinier créa une pizza aux couleurs de l'Italie unifiée : vert (basilic), blanc (mozzarella) et rouge (tomate) et lui donna le nom de la reine.
- ❧ L'Italie compte pas moins de 25 000 pizzerias employant 150 000 personnes, pour un chiffre d'affaires annuel de 5,3 milliards d'euros



La recette de la pizza napolitaine



Ingrédients

- 250 g de farine de blé
- 8 g de levure fraîche de boulanger (ou un 1/2 sachet de levure sèche de boulanger)
- 4 c. soupe de parmesan râpé
- 125 g de mozzarella
- 400 g de tomates
- 10 cl d'eau tiède
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- 4 feuilles de basilic
- 1/2 c. café d'origan
- 1/2 c. café de sel

Préparation:

- ☞ Délayez la levure dans un bol de 10 cl d'eau tiède. Versez la levure délayée dans un saladier, ajoutez la farine, 2 c. soupe d'huile d'olive et 1/2 c. café de sel. Mélangez bien et pétrissez.
- ☞ Couvrez la pâte d'un linge et déposez-la durant 45 min dans un endroit chaud, bien à l'abri des courants d'air.
- ☞ Pétrissez encore la pâte quelques instants, puis étalez-la en un grand cercle, avec le rouleau pâtisserie, sur une plaque de four farinée. Rincez les tomates et coupez-les en fines rondelles. Découpez la mozzarella en petits dés.
- ☞ Préchauffez le four th.7 (210C). Avec un pinceau, badigeonnez la pâte d'huile d'olive et répartissez par dessus, les tomates, puis les dés de mozzarella. Saupoudrez de basilic ciselé, d'origan et de parmesan râpé. Salez et poivrez.
- ☞ Mettez la pizza au four, durant 20 min et servez-la très chaude.



Puglia



☞ C'est une région au sol fertile et favorisée par des hivers doux et par des étés secs. On sert à table ses typiques pâtes alimentaires de blé dur, l'huile, les fromages et ses très bons légumes. Son poisson vient de la Mer Adriatique et de la Mer Ionienne. Ses pâtes alimentaires artisanales sont très bonnes, surtout les célèbres "orecchiette" auxquelles on donne leur forme particulière de petites oreilles à l'aide du pouce.



Orecchiette con cime di rape

Orecchiette aux pousses de navet



Recette des

Orecchiette aux pousses de navet



Ingrédients pour 4 personnes:

- œ 400 g d'*orecchiette*
- œ 1 botte de « rapas » (*cime di rape*, ce sont des pousses de navet)
- œ 4 anchois à l'huile
- œ 2 piments
- œ 2 gousses d'ail hachées
- œ huile d'olive
- œ sel

Préparation :

- œ Nettoyez les légumes et ne gardez que les pousses les plus tendres. Lavez-les à l'eau froide.
- œ Dans une grande casserole, portez de l'eau à ébullition et jetez-y les *orecchiette* et les rapas.
- œ Entretemps, dans une poêle, faites revenir l'ail, les anchois et les *peperoncino* dans de l'huile.
- œ Egouttez les pâtes alors qu'elles sont encore très *al dente*. Ajoutez-les dans la poêle et mélangez bien. Servez avec un filet d'huile d'olive



Basilicata



✧ C'est dans cette région que la saucisse est née .
Son sol est dur et difficile à cultiver, il y a peu d'eau et il n'y a pas d'élevage de bovines, ainsi on sert à tables les autres viandes qui sont souvent aromatisées avec des ingrédients piquants et surtout avec du petit poivron rouge.



Pollo in salsa piccante
Le poulet en sauce piquante



Recette du poulet en sauce piquante



Ingrédients:

- œ 1 poulet
- œ 1 oignon
- œ 400 g de petites tomates de Pachino
- œ un demi-verre de vin blanc
- œ du basilic
- œ de l'huile d'olive
- œ 2 piments
- œ sel
- œ poivre

Préparation:



Et puis.....



- ☞ Ajoutez les tomates, les tomates coupés en morceaux, le basilic et les piments et mélangez bien tous les ingrédients.
- ☞ Enfin couvrez la poêle avec un couvercle et faites cuire doucement pendant une heure.



Calabria



Les Frittole



Le frittola de cochon, dites communément « frìttuli » sont un plat originaire de la ville de Reggio Calabre et plus en général de la province reggina.



- ❧ La frittola est un plat qu'on obtient en cuisinant la couenne, la chair et d'autres parties moins nobles du cochon (cou, joue, langue, museau, oreilles, rognon) au moyen de bouillissage dans le gras de cet animal .
- ❧ La cuisson, alimentée du feu de braise de charbon, se produit lentement, en mélangeant les ingrédients dans la « caddàra », le traditionnel chaudron en cuivre stagné qui, est préparé au dehors des boucheries (traditionnellement le samedi) pour servir ce plat à peine préparé qui doit être consommé bien chaud.
- ❧ Le frittola se mangent dans beaucoup de modalités, mais l'une de plus traditionnelles c'est « u des pains ca'scorcìtta » (petit pain avec la couenne), accompagné du vin rouge local.
- ❧ Dans le reggino et dans le cosentino il existe encore l'usage d'organiser les typiques « frittolate », des grandes tablées où l'on mange seulement les frittola, la salade d'agrumes (oranges, citrons, bergamottes) et on boit du vin rouge



La mariola

(Un potage calabrais)



Ingrédients:

- œ 4 oeufs
- œ 1 c.à soupe de farine
- œ 50 g de fromage *pecorino* râpé
- œ persil haché
- œ bouillon de viande
- œ sel

Préparation

- œ Battez les oeufs et amalgamez-les avec le fromage, la farine, le persil et le sel.
- œ Friez-les.
- œ Coupez-les en bandelettes
- œ Servez-les dans le bouillon



Sicilia



- ❧ La Sicile c'est un véritable Kaléidoscope de saveurs et elle est peut-être la plus ancienne d'Italie (le premier livre de gastronomie fut écrit de Mytèque de Syracuse au IV^e siècle avant Jésus Christ), mais la plus riche aussi, pour ses influences grecques, romaines, normandes, angevines, aragonaises et espagnoles.
- ❧ La période historique la plus glorieuse ce fut celle baronniale, du XVIII^e siècle, lorsque les nobles et le haut clergé se disputaient les "monsù", c'est-à-dire les chefs français. En effet "monsù" c'est la réduction de "monsieur le chef".
- ❧ Tandis que les monsù cuisinaient des viandes exquises avec des ingrédients raffinés pour les tables de l'aristocratie, au peuple ne restaient que leurs récits qui leur permirent d'inventer des plats nouveaux avec des ingrédients pauvres.
- ❧ La Sicile est très renommée aussi pour sa très riche gamme des gâteaux dont le plus important c'est la "cassata", un véritable "triomphe de la gorge" duquel il a hérité les ingrédients et les saveurs.



La cassata sicilienne



- ❧ La cassata sicilienne, reine des desserts, était auparavant destinée aux repas de fêtes, tels Pâques par exemple.
- ❧ De nos jours, elle est consommée toute l'année en Sicile. Et il en existe un nombre impressionnant de variantes, ainsi que de nombreux types de finitions, du gâteau sobre à la décoration baroque, avec couleurs et perles. Toutes les fantaisies sont autorisées.
- ❧ Cette recette est proposée sans la pâte d'amandes, avec du chocolat pour napage. Rien ne vous empêche de laisser libre cours à votre imagination pour la décoration.



Recette de la cassata sicilienne



INGRÉDIENTS

- ❧ 1 génoise
- ❧ - 1/2 kg de ricotta
- ❧ - 300 g de sucre en poudre
- ❧ - vanille
- ❧ - marasquin
- ❧ - 80 g de chocolat en morceaux
- ❧ - pistaches et fruits confits

Préparation : 30 minutes

- ❧ Passez au tamis 1/2 kg de ricotta, ajoutez 300 g de sucre en poudre et une pincée de vanille.
- ❧ Travaillez avec une cuillère en bois et ajoutez un peu de marasquin. Ajoutez 80 g de chocolat concassé et quelques cuillères de fruits confits coupés en dés.
- ❧ Foncez un moule avec du papier sulfurisé et placez tout autour et sur le fond des tranches de génoise, versez la crème de ricotta et recouvrez avec d'autres tranches de gâteau de Savoie.
- ❧ Placez au réfrigérateur pendant environ deux heures.
- ❧ Ensuite retournez la cassata sur un plat et décorez avec le glaçage, des pistaches et des fruits confits



Et à la fin du repas

LE CAFÉ



LE CAFÉ EXPRESS

- ☞ Le **café italien** est bu sur toute la planète et en Italie, où l'on parle de café comme on parlerait de grands crus de vins, c'est une véritable institution.

Le café servi au bar fut appelé *Espresso* par Achille Gaggia (inventeur de la machine espresso en 1948), ce qui signifiait "fait à la demande *expresse* du client

- ☞ Il existe une multitude de types d'expressos, tel que le cappuccino, machiatto, ristretto, lungo, etc. Chaque région d'Italie a ses préférences avec des mélanges plus corsés au sud et plus doux au nord.

LE BARISTA

- ☞ Tous les grands cafés ont un *Barista*. Tel un sommelier du café, c'est un expert dans la préparation et la sélection des cafés capable d'obtenir un café toujours rond, sans amertume, avec en arrière-goût toutes les nuances désirées par le client. Le *Barista* a la responsabilité du dosage, de l'entretien des appareils, de la préparation et du choix du mélange élaboré par le torréfacteur. Il est seul maître de ses appareils et n'est employé qu'à cette seule fonction



La formule classique d'un bon cafe italien



Un temps d'extraction de 25 à 30 secondes avec une pression d'au moins 10 bars avec une fine mouture.

- ☞ L'expresso Italien est en général plus serré que celui qu'on trouve dans d'autres pays comme la France. On calcule 35gr d'eau pour 6 à 7g de café, soit l'équivalent d'une demi-tasse. Une eau de bonne qualité telle qu'une eau de source est également conseillée. Le contrôle de la température est également crucial avec une eau entre 88 et 90°C pour un mélange 100% Arabica et plus chaude à 95°C pour un mélange Robusta.



LA CAFETIÈRE

Les Italiens ne boivent pas que des expressos. Le café italien étant plus apprécié servi fort, ils ont inventé un substitut au café filtre : la cafetière italienne. C'est durant l'année 1895 que l'on voit apparaître la première cafetière à pression de vapeur, appelée cafetière italienne (ou moka). L'eau est ici portée à ébullition (+100°C) au niveau du socle-réipient. La vapeur crée pousse l'eau en la remontant par le tube plongeur au travers du café et filtre métal, puis se condense pour laisser infuser le café au niveau du réipient supérieur.



LA CAFETIÈRE NAPOLITAINE



☞ Il existe une variante à ce système avec la cafetière napolitaine que l'on retourne dès que l'eau est à la bonne température. Le procédé utilisé alors diffère de l'infusion, c'est la livixation.



LE CAFÉ ET L'AMITIÉ



- ☞ Un proverbe turc dit qu'une amitié commencée devant une tasse de café dure longtemps et en Italie aussi la pause café c'est un moment très beau à partager avec les amis.
- ☞ Il suffit d'écouter une belle chanson en dialecte napolitaine de Pino Daniele: «'Na tazzulella 'e café» («Une petite tasse de café»)

