

Cuisine Actuelle

Hors-Série

MAI-JUIN 2018

Un cahier pratique

La mozza au banc d'essai, les secrets de la vraie pasta...

Pomodorini al forno

115

recettes

bellissima

La vraie cuisine

sicilienne, romaine, toscane et milanaise

Comme à la trattoria

- ◆ Vitello tonnato
- ◆ Pizza burrata-coppa
- ◆ Escalopes au citron

Faciles et gourmandes

Délices à l'italienne

Antipasti, pasta, carpaccio, pizza, risotto, bruschetta, dolci...

PESTO

On le fait maison, c'est meilleur !



LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895



SAVOUREZ TOUT LE PLAISIR D'UN AUTHENTIQUE ESPRESSO ITALIEN.

LAVAZZA VOUS PROPOSE UN CAFÉ ÉQUILIBRÉ ET AROMATIQUE, PARFAIT POUR TOUS LES MOMENTS DE LA JOURNÉE.

Préparé à partir de grains 100% arabica soigneusement sélectionnés, L'Espresso Italiano est parfait pour les cafetières filtre et à piston. Sa torréfaction légère lui confère un résultat riche et aromatique, aux notes florales. C'est le choix idéal pour les amateurs de café qui recherchent le goût rond et équilibré des cafés 100% arabica. Un vrai plaisir!

Cuisine Actuelle

Hors-Série

Mai-Juin 2018

EN BONUS
500
recettes

pour s'offrir la dolce vita
sur [cuisineactuelle.fr/
recettes-italiennes](http://cuisineactuelle.fr/recettes-italiennes)



56



71



46

115 Le goût du Sud recettes ITALIENNES

4 Nos coups de cœur

Les recettes préférées
de la rédaction

18 Apéritif

Avanti les antipasti !

26 Comme à la trattoria

Les grands classiques

34 Pizzas

Le pizzaiolo, c'est moi



Spécialités locales

La cuisine romaine.....p. 36
La cuisine milanaise.....p. 40
La cuisine toscane.....p. 46
La cuisine sicilienne.....p. 50

54 Pesto

La petite sauce magique

56 Pâtes

Authenticité... et créativité

64 15 idées avec...

...de la farce à raviolis

66 Desserts

Le meilleur des "dolci"

72 15 idées avec...

...du mascarpone

LE RENDEZ-VOUS CONSO

14 • Quoi de neuf ?

24 • Shopping déco

32 • Ustensiles pour cuisiner
à l'italienne

74 • La pasta comme
fait la mamma

76 • Les pâtes, on en fait
tout un plat

77 • Banc d'essai : mozzarella

78 • Les meilleurs vins italiens

80 • Enquête sur l'huile d'olive

82 • Ma petite épicerie fine

85 • Le match : pizza tradi
ou réinventée ?

86 • Les secrets
d'un bon café



VOYAGE GOURMAND

Bruxelles P. 88

Abonnez-vous
vite à tarif préférentiel
ou reportez-vous page 45

Au sein du magazine figurent une carte abonnement jetée sur les kiosques
et une carte EDIGROUP jetée sur Suisse (3 000 ex.) et Belgique (7 000 ex.).



NOS COUPS
DE CŒUR

Nos petites pépites

On vous dévoile les
10 recettes préférées de la
rédaction. L'ambiance
vacances est garantie !

Charlotte



Même si je réalise ces verrines au dernier moment, j'aime préparer la crème au basilic dès la veille. Elle a beaucoup plus de goût quand elle est longuement infusée.



6 PERS.



20 MIN



1 MIN



4H



Verrines viva Italia

- 250 g de tomates
- 1 petite gousse d'ail
- 1 poignée de feuilles de basilic • 250 g de ricotta • 30 cl de crème liquide entière • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de pâte de pistache • sel, poivre.

1 Portez à ébullition la crème avec le basilic, la pâte de pistache et 2 pincées de sel. Éteignez le feu au premier bouillon. Mixez finement. Filtrez à travers une passoire très fine, versez dans un siphon et ajoutez une cartouche de gaz. Réservez au moins 4 h dans le réfrigérateur. **2 Ébouillantez les tomates 10 secondes.** Pelez-les, épépinez-les puis taillez-les en dés. Mélangez-les avec l'huile d'olive, l'ail pelé et pressé, du sel et du poivre. Réservez au frais. **3 Répartissez les dés de tomates dans des verrines** juste avant de servir (au besoin, enlevez un peu de jus). Ajoutez une couche de ricotta salée et poivrée et une rosace de chantilly au pesto et servez. **BOISSON** Spritz, cocktail à base de prosecco, d'Aperol et d'eau gazeuse.

4 PERS.



20 MIN



40 MIN



1 H



Tiella di verdure

LE TIAN À L'ITALIENNE

• 2 aubergines • 1 poivron
• 2 courgettes • 2 tomates
• 1 gousse d'ail • 1 cuil. à
café d'origan • 2 oignons
• 4 cuil. à soupe d'huile
d'olive • 1 cuil. à soupe de
gros sel • sel, poivre.

1 Découpez les aubergines en rondelles. Saupoudrez-les de gros sel et laissez-les dégorger 1 h. Épongez-les. Pelez les oignons, nettoyez les autres légumes. Détaillez-les en rondelles. **2** Alternez les rondelles de légumes dans un plat à four juste assez grand pour les contenir à la verticale. **3** Mélangez l'huile avec l'ail pressé, l'origan, du sel et du poivre. Badigeonnez-en généreusement le tian. Faites cuire de 40 min à 1 h au four chauffé à th. 5-6 (170 °C). **4** Décorez de basilic et servez chaud en garniture d'une viande rôtie, d'un poisson ou d'un plat végétarien. **VIN** Grillo, blanc sec de Sicile.



Anne

À la sortie du four, je couvre le plat d'une feuille d'aluminium, ce qui retient la vapeur et rend les légumes très fondants, en plus de les garder chauds. C'est pratique et délicieux.

NOS COUPS
DE CŒUR



Sophie

Des arancinis ? C'est top à l'apéritif ! Pour m'organiser, je façonne les boules dès la veille et les protège d'un film étirable. Je réalise la panure et la friture juste avant de les faire frire.

6 PERS.



45 MIN



35 MIN



12 H



Arancinis au bœuf

- 400 g de riz pour risotto • 200 g de bœuf haché • 1 chipolata
- 1 oignon • 3 œufs
- 50 g de parmesan râpé • 50 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- farine • 125 g de chapelure
- 1,2 l de bouillon de bœuf
- 10 cl de vin rouge • 1 bain de friture • sel, poivre.

1 La veille, faites fondre l'oignon haché dans 20 g de beurre. Ajoutez le bœuf et la chair de la chipolata. Faites rissoler en émiettant la viande à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez le vin et le concentré de tomate. Salez, poivrez. Laissez réduire 5-8 min.

2 Portez à ébullition le bouillon. Ajoutez le riz et laissez cuire sur feu doux jusqu'à ce qu'il ait absorbé tout le liquide. Ajoutez le reste de beurre, le parmesan, la viande et 1 œuf. Mélangez. Étalez cette préparation dans un plat, couvrez d'un film étirable au contact de la surface et réservez au frais au moins 12 h.

3 Le jour même, formez des boulettes de la taille d'une noix entre vos mains mouillées. Roulez-les dans une assiette avec de la farine, passez-les dans le reste d'œufs battus et dans la chapelure en dernier. Faites-les frire 4 min dans l'huile chauffée à 180 °C, par séries de quatre. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez chaud avec une sauce tomate relevée.

VIN Prosecco.

4 PERS.



20 MIN



1 H



Panzanella

- 250 g de pain de campagne un peu sec • 400 g de tomates cocktail • 1 oignon rouge
- 60 g de parmesan en 1 bloc
- 2 brins de basilic • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
- sel, poivre du moulin.

1 Déposez le pain dans un saladier. Arrosez-le généreusement d'eau froide et laissez-le s'imbiber 5 min. Égouttez-le et déchirez-le en morceaux. Versez-les dans un saladier et arrosez-les avec 1 cuil. à soupe de vinaigre et la moitié de l'huile. **2 Découpez les tomates en morceaux.** Versez-les sur le pain avec leur jus. Ajoutez l'oignon rouge émincé, le parmesan taillé en copeaux, le basilic effeuillé, du sel et du poivre. Versez le reste d'huile et de vinaigre et mélangez. Laissez reposer 1 h dans le réfrigérateur avant de servir.

VIN Valpolicella.

Veronique



Il faut un pain qui ne sera pas mou ni fragile une fois imbibé. Je préfère utiliser un pain de campagne au levain, dense et bien parfumé. Une recette parfaite pour recycler un reste de boule rassis.





Isabelle

Si les calamars sont un peu gros, je coupe la couronne de tentacules en deux de manière à obtenir deux morceaux de 4 tentacules. C'est tout de même plus facile à manger !



4 PERS.



25 MIN



8 MIN



• 4 calamars moyens • 500 g de grosses crevettes crues surgelées
• 2 œufs • 150 g de farine • 1 cuil. à café rase de bicarbonate de sodium • 1 bain de friture • sel, poivre.

Fritto misto

1 Décongelez les crevettes et décortiquez-les en gardant l'éventail de la queue. Arrachez la tête des calamars en entraînant les viscères. Coupez les tentacules au ras des yeux et retirez le petit bec dur qui se trouve au centre. Videz les poches en éliminant la "plume" (cartilage transparent fin et long). Pelez-les en tirant sur les nageoires. **2 Rincez les tentacules et les poches des calamars**, égouttez-les et épongez-les avec du papier absorbant. Taillez-les en rondelles pas trop fines. **3 Battez les œufs avec du sel** et du poivre. Mélangez la farine avec le bicarbonate. Passez les crevettes et les morceaux de calamars dans la farine, dans l'œuf, puis à nouveau dans la farine. **4 Faites frire les crevettes et les calamars** par petites quantités env. 1 min dans l'huile à 170 °C. Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Salez légèrement et servez chaud avec une sauce aux câpres ou des quartiers de citron.

VIN Pinot grigio.

6 PERS.



30 MIN



12 H



Tiramisu au vin santo

• 3 œufs • 500 g de mascarpone • 150 g de sucre • 20 ou 30 biscuits savoiardi (ou des biscuits à la cuiller) • 4 cuil. à soupe de vin santo (ou du muscat) • 12 cl d'espresso froid • cacao en poudre.

1 Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme. Versez peu à peu 2 cuil. à soupe de sucre en continuant de fouetter. Battez le mascarpone au fouet avec les jaunes d'œufs et le reste de sucre. Incorporez délicatement les blancs en neige. **2 Mélangez le café avec le vin** dans une assiette creuse. Trempez-y brièvement les savoiardi l'un après l'autre et déposez-les dans un plat. Étalez la moitié de la mousse de mascarpone dessus et faites à nouveau une couche de biscuits puis une couche de crème. **3 Lissez la surface de la crème** avec une spatule souple. Couvrez d'un film étirable puis réservez au moins 12 h dans le réfrigérateur. **4 Juste avant de servir**, répartissez 1 grosse cuillerée à soupe de cacao en le tamisant à l'aide d'une passoire fine sur le dessus du tiramisù.

VIN Vinsanto, un vin blanc doux, traditionnel toscan.



Sybille

Pour un tiramisù plus frais et moins gras, je le prépare avec 4 œufs au lieu de 3 et je remplace la moitié du mascarpone par de la ricotta.



Michel

Quand j'ai un peu de temps, je retire les graines de la moitié des tomates. Ça évite qu'il y en ait trop dans la sauce, ce qui n'est pas forcément agréable.

4 PERS.



45 MIN



35 MIN



- 600 g de pommes de terre à purée
- 250 g de tomates cerises • 6 gousses d'ail • 2 brins de basilic à petites feuilles • 1 jaune d'œuf
- 60 g de pecorino (fromage italien de brebis) • 150 g de farine • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Gnocchis à l'ail et aux tomates cerises

1 Placez les pommes de terre non pelées dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition et cuisez 25 min. Égouttez-les, pelez-les et passez-les au moulin à légumes, grille fine. Laissez tiédir. **2** Mélangez la purée avec 100 g de farine, le jaune d'œuf et 1/2 cuil. à café de sel. Ajoutez le reste de farine et, dès que la pâte n'est plus collante, ramassez-la en boule. **3** Roulez un quart de la pâte en un boudin de 2 cm d'épaisseur sur un plan fariné. Aplatissez-le un peu et taillez-le en carrés. Farinez-les légèrement. Faites de même avec le reste de pâte et laissez sécher 15 min. **4** Pendant ce temps, faites fondre l'ail haché dans une sauteuse avec 2 cuil. à s. d'huile. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux et cuisez 5 min. Salez, poivrez. **5** Faites cuire les gnocchis dans une marmite d'eau bouillante salée. Dès qu'ils remontent en surface, égouttez-les avec une écumoire et placez-les dans la sauce. Ajoutez le reste d'huile. Réchauffez 30 secondes. Parsemez de basilic et du pecorino râpé. **VIN** Chianti.

6 PERS.



45 MIN



1 H 15



- 700 g de veau haché
- 1 sachet de feuilles de lasagnes fraîches
- 4 aubergines
- 2 oignons • 75 cl de lait écrémé • 2 boules de mozzarella • 100 g de fromage râpé (parmesan, grana padano) • 70 g de beurre + 15 g pour le plat
- 70 g de farine • thym
- huile d'olive • sel, poivre.

Lasagnes au veau et aux aubergines

1 Découpez les aubergines en rondelles un peu épaisses et faites-les précuire 5 min dans le four à micro-ondes. Faites-les dorer des deux côtés en plusieurs fois dans une ou deux grandes poêles avec de l'huile d'olive. Réservez-les. **2 Essuyez la poêle.** Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile et faites dorer les oignons émincés. Réservez-les. À leur place, faites rissoler le veau avec un filet d'huile en l'émiettant. Ajoutez les oignons, un peu de thym, du sel et du poivre. **3 Faites fondre le beurre** dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez 1 min. Délayez peu à peu avec le lait et faites épaissir 5 min sur feu moyen en remuant. Salez, poivrez. Incorporez les trois quarts du fromage. **4 Tapissez un plat à gratin beurré** de feuilles de lasagnes. Garnissez d'une couche d'aubergines, d'1 couche de viande et d'1 couche de béchamel. Couvrez de lasagnes, de viande, d'aubergines et de rondelles de mozzarella. Terminez avec la béchamel et parsemez du reste de fromage râpé. Faites cuire 35 min au four préchauffé sur th. 6-7 (200 °C).

VIN Barbaresco.



Corinne

Pour avoir comparé, je trouve que le fromage est toujours bien meilleur fraîchement râpé qu'en sachet. Donc, je préfère le râper moi-même.





Christine

Pour que les palourdes soient bien dessablées, je leur prépare une eau proche de celle de la mer, bien froide, avec 35 g de gros sel par litre. Ainsi, elles ont vraiment envie de s'ouvrir et sont parfaitement nettoyées.

4 PERS.



20 MIN



20 MIN



1 H



Spaghettis aux palourdes et aux légumes

- 400 g de spaghettis
- 1 kg de palourdes
- 3 brins de persil plat
- 1 petite carotte • 1 citron
- 2 gousses d'ail • 1 petite courgette • 10 cl de vin blanc sec • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

1 Dessablez les palourdes 1 h dans un saladier d'eau froide salée. Découpez la courgette en rondelles et la carotte en fines lanières. Faites-les revenir dans une sauteuse avec 1 cuil. à soupe d'huile. **2 Faites fondre l'ail pressé** dans une casserole avec 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez les palourdes et le vin. Couvrez et faites-les ouvrir 5-8 min sur feu vif. Égouttez-les et filtrez le jus. **3 Faites cuire les spaghettis** dans de l'eau bouillante peu salée. Égouttez-les. Versez-les dans la sauteuse avec les légumes. Ajoutez les palourdes et leur jus, un peu de poivre, le persil ciselé et le reste d'huile. Mélangez doucement sur feu doux. Servez aussitôt avec du citron.

VIN Orvietto blanc.

4 PERS.



25 MIN



45 MIN



Polpettes à la sauce tomate

• 500 g de bœuf haché
 • 1 poivron vert • 1 oignon
 • 3 gousses d'ail • 2 brins de basilic • 4 brins de persil plat • 3 œufs • 80 g de grana padano • 1 l de coulis de tomates • 2 grandes tranches de pain de mie • 2 cuil. à s. d'huile d'olive
 • 2 pincées de muscade • sel, poivre.

1 Émincez le poivron. Hachez l'ail et l'oignon. Faites fondre le tout dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajoutez le coulis de tomates, du sel et du poivre. Laissez mijoter le temps de préparer les boulettes. **2 Imbibez le pain de mie avec un peu d'eau.** Égouttez-le et émiettez-le dans un saladier. Malaxez avec la viande, le fromage, les œufs, la moitié du basilic et le persil ciselés, la muscade, du sel et du poivre. **3 Formez des boulettes de viande de la taille d'une grosse noix.** Rangez-les dans un plat et nappez de sauce tomate. Faites cuire 30 min dans le four préchauffé sur th. 6 (180 °C). Parsemez du reste de basilic et servez. **VIN** Barolo.



Marion

La meilleure viande pour les boulettes ? Surtout pas de steak haché, trop sec. J'utilise de la basse côte, très tendre et bon marché en plus. Et je ne les fais pas dorer, elles perdent un peu de saveur mais offrent alors un moelleux incomparable.

3 EN 1

Avec son nom assez rock'n roll, le FGFG permet de préparer un guacamole en 3 min chrono. Après avoir pelé et découpé l'avocat, on le dépose sur la grille et on l'écrase à l'aide du pilon en bois pour le récupérer dans son récipient. On l'assaisonne et on le présente tel quel aux invités. Il est livré avec un couvercle pour éviter l'oxydation lors de la conservation.

30 €, Cookut.



C'EST
TENDANCE

Jungala

On aime cette nouvelle gamme très à fleur de peau, baptisée Jungala. En sanskrit, le mot jungle désigne les espaces naturels sauvages. Cette collection propose des accessoires comme ce bento coloré aux motifs botaniques qui donne envie de partir dare-dare en pique-nique.

25 €, boutiques
Nature & Découvertes.



PAS DE JALOUX!

Ce 27 mai, petits et grands fêteront leur maman et le 17 juin leur papa. Colliers de pâtes, pots à crayons et beaux dessins accompagneront d'autres charmants présents. Et si cette année, pour changer, on faisait d'une pierre deux coups en offrant de beaux cadeaux-duos pour dire "Je t'aime" ? Les enfants qui sont devenus grands pourront offrir à leurs parents cette superbe cafetière Made in France au design arty et aux couleurs printanières.

Au choix, fond noir ou blanc (1) Ek'Oh de **Malongo**, 150 €. Pour le petit déjeuner de maman, un bol breton "Mère poule" fabriqué en France et pour papa un bol "Daddy Cool" (2) **Altermundi**, 21,90 € l'un. Pour maman, on pourra aussi opter pour de baguettes blanches raffinées à la française. Et pour papa, on les choisira plutôt en noir (3) **Jean Dubost**, 15 € la paire.



Mai-Juin

QUOI DE

Des idées, des bons produits et toutes les

SAVOIR-FAIRE

La plus ancienne biscuiterie normande a été reprise en 2015 par Georges Viana, un entrepreneur touché par la mobilisation des employés pour la sauver. Grâce à un savoir-faire préservé, des recettes privilégiant les ingrédients locaux, ils décrochent en 2017 le label "Entreprise du Patrimoine Vivant". Des efforts récompensés pour ces délicieuses madeleines.

Biscuiterie Jeannette, à partir de 2,70 € la boîte de 4 madeleines, vente sur place et en ligne.





Tout ce que vous avez toujours voulu savoir...

Secrets des potions aphrodisiaques, symbolique des fruits et légumes, étude des réseaux sociaux et du #Foodporn... L'auteur nous offre sur un ton drôle et décalé (voire parfois même osé) un ouvrage croustillant où s'entremêlent des histoires de sexe et de nourriture.

Même les légumes ont un sexe !, par Nathalie Helal, 18,90 €, Éditions Solar.



TRÉSORS DE PERSE. Inspirée des mosaïques persanes des fabuleux palais d'Orient, cette nappe aux motifs floraux fait honneur à la rose d'Ispahan. Elle fera rougir d'envie belle-maman. En coton, 180 x 280 cm, 90 €, Fragonard.

NEUF ?

nouveautés pour cuisiner en beauté.



So sweet

Les becs sucrés peuvent enfin se réjouir ! Au mois de juin, un salon leur est entièrement consacré. Présidé par Pierre Hermé, le roi de la pâtisserie à la française, ce rendez-vous promet des surprises à se lécher les babines...

Salon de la Pâtisserie, les 15, 16 et 17 juin, Porte de Versailles, à Paris.

ZÉRO CULPABILITÉ

On craque pour ces délicieuses petites tortillas qui ont tout pour plaire. Sans gluten, bio et légers, ces Corn Crackers au maïs poppé affichent fièrement 65 % de matières grasses en moins comparé aux autres biscuits apéritifs.

N.A ! quinoa ou graines de chia, 1,65 € les 50 g, en grandes surfaces.



ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO

Quoi de neuf ?



MÉTAMORPHOSE

Comme les œuvres d'art, cette collection de vaisselle **audacieuse** casse les codes de la porcelaine et éveille la curiosité. Pour ses 250 ans, la marque s'est inspirée des phénomènes de la nature. Ici, elle nous offre toute la magie d'une éruption solaire au rouge flamboyant. Collection Solstice, à partir de 21 € le bol, chez Revol.



100 % naturel

Nicolas Cloiseau, le pâtissier de La Maison du Chocolat, réinvente la ganache. Après avoir marié le chocolat et les légumes, il nous propose un bonbon de chocolat 100 % végétal, où huile de noisette et fibres de chicorée remplacent crème et beurre. Le résultat est bluffant et le plaisir intact. Collection Bien-être, 24 € le coffret de 15 ganaches fruitées.

Consomm'acteur !

Le consommateur peut influencer positivement la vie de ceux qui produisent. En choisissant le lait "Les éleveurs vous disent merci !", on opte pour un lait qui rémunère équitablement les éleveurs (0,44 € pour le producteur au lieu des 0,36 € du prix moyen constaté). Ce projet est élaboré entre les magasins Intermarché et les 136 éleveurs partenaires de la Laiterie Saint-Père.

0,88 € le litre, chez Intermarché.



À la régálade

Inspirées des breuvages d'antan qui ont fait leurs preuves, ces nouvelles boissons à base de fruits, légumes et super aliments sont une véritable ode à la nature. Des bouillons salés et sucrés, mais aussi des eaux ou des shots pour se faire du bien.

Grâce à eux, éclat, digestion, vitalité, élimination et coup de fouet sont au rendez-vous tout au long de la journée.

Bouillon de Bienfaisance, 8,50 € les 25 cl ; Eau de Bienfaisance, 4,90 € les 50 cl..., sur le site O (de) Bienfaisance.



INDIGO CHIC

Fil d'Ariane de cette nouvelle collection, l'indigo ose le ton sur ton avec ces serviettes de table 100 % khadi de coton. Réalisés à la main en block print pour un aspect crayonné (Jangloo) ou en tie and dye pour un joli dégradé irrégulier (Undoo), ces duos lacés de fil rouge s'accorderont sur les tables printanières. 40 x 40 cm, 22 € le lot de 2, chez Caravane.



Patate en fête

Plantée le jour de la Chandeleur, la plus précoce des pommes de terre primeurs s'épanouit sur l'île de Noirmoutier, dans une terre sablonneuse. Bichonnée par une trentaine de producteurs, la bonnotte atteint trois mois plus tard le sommet de son goût sucré qui évoque un peu la châtaigne. Pour fêter cette arrivée, la journée du 5 mai

lui est consacrée : animations, dégustations et vente à prix attractif de 150 tonnes de bonnottes fraîchement récoltées. Mais attention : pour pouvoir profiter de ses qualités, il faudra vite la consommer !



De la mode à la décoration

Symbole de la Floride, le flamant rose n'en finit plus de se poser partout et met un peu de chaleur dans notre vie !

Plateau, 44 x 33 cm, 9,45 €, Novastyl, dans les grandes surfaces.

Nouvelle appellation

Plante vivace du sud-est de la France, cultivée en plein champ ou cueillie en milieu naturel, le thym de Provence se caractérise par ses arômes et son goût puissant et piquant. Frais ou séché, depuis le mois de février il est garanti par une AOP (Appellation d'origine protégée) qui permet aux consommateurs de mieux le repérer sur les étals.



LE GRAND RETOUR

Légère, incassable et pas chère, la vaisselle en mélamine a connu la gloire dans les années 50. Elle revient en force, surtout aux beaux jours où elle se fait une place de choix dans les paniers de pique-nique. Colorée et design, elle permet toutes les excentricités, comme ici avec ce superbe plat en forme de tortue, en pure mélamine, qui ressemble à de la porcelaine. MelARTmine Collection, 60 €, Les Jardins de la Comtesse.



Millésimée

Pour fêter ses 165 ans et rendre hommage au savoir-faire ancestral des hommes et des femmes de la Conserverie, l'entreprise bretonne Connétable propose une collection en série limitée. Sardines et thons se parent d'un fourreau noir et or. À l'intérieur se lovent la pilchardus walbaum, une sardine pêchée comme autrefois, le week-end du Grand Pardon de Sainte-Anne-la-Palud, le long des côtes bretonnes, et du thon blanc germon, considéré comme la plus noble espèce. Sardines 8,95 € et thon à partir de 9,45 €, Monoprix.



Réalisation : Anne Inquibert

Avanti les



DE BON THON

Comme la farce est hachée menu, inutile d'acheter des filets entiers, mais choisissez un thon à l'huile d'excellente qualité pour un résultat topissime !

Le lard de Colonnata

Ce lard blanc est la partie grasse de la poitrine du porc de Toscane, salée et aromatisée de poivre, de romarin et autres aromates. Il est assez difficile à trouver chez nous. Essayez dans les épiceries italiennes chics et par la vente en ligne (Gusto d'Italia, Artimondo...).

Poivrons cerises farcis au thon

6 PERS.



20 MIN



- 18 poivrons cerises ou mini poivrons rouges • 1/2 citron bio
- 2 gousses d'ail • 4 brins de persil • 1 bocal de thon à l'huile
- 2 cuil. à soupe de chapelure
- sel, poivre du moulin.

Rincez les poivrons. Ouvrez-les côté pédoncule et ôtez les graines. Réservez.

Pelez et hachez l'ail. Ciselez le persil. Prélevez le zeste du citron et 1 cuil. à soupe de son jus. Mixez ces ingrédients avec la chapelure, 2 cuil. à soupe de l'huile du thon et le thon soigneusement égoutté. Goûtez, salez et poivrez.

Farcissez les poivrons cerises de cette préparation avec une petite cuillère. Servez-les frais, mais pas glacés.

Crostinis au lard de Colonnata

Découpez de fines tranches de **pain ciabatta**. Faites-les dorer 5 min au four à th. 8 (240 °C) et laissez-les refroidir. Garnissez-les de très fines tranches de **lard de Colonnata** et assaisonnez avec un peu de **poivre du moulin**. Versez un filet de **miel liquide** et servez.

antipasti!

À l'heure de l'apéro, on se régale de jambon, de croquettes, de gressins, d'olives, de petits légumes... accompagnés de l'incontournable spritz.

8 PERS.



30 MIN



15 MIN



1 H 20



Gressins maison

• 250 g de farine • 5 g de levure de boulanger fraîche • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive + 1 cuil. à soupe pour les plaques • 1 pincée de sel.

Délaissez la levure dans 15 cl d'eau tiède et laissez reposer 5 min. Mélangez la farine et le sel dans un saladier. Incorporez l'huile d'olive, puis la levure en pétrissant soigneusement jusqu'à obtenir une pâte souple. Recouvrez le saladier d'un linge humide et laissez gonfler pendant 1 h dans un endroit tiède.

Étalez la pâte en un large rectangle. Taillez-y de longues bandes de 2 x 10 cm puis étirez chaque bande pour l'allonger à 20 cm. Déposez-les sur 2 plaques huilées. Laissez reposer 15 min. Préchauffez le four sur th. 7-8 (230 °C).

Enfournez pour 10-15 min, le temps que les gressins soient dorés et secs. Laissez-les refroidir et servez-les à votre guise.



LA GARNITURE

Enrobez une extrémité de petites bandes de prosciutto. Glissez-y une feuille de basilic ou de roquette pour donner une touche de fraîcheur.



BONNE TRUFFE
Avant de servir, versez dans la sauce quelques gouttes d'huile ou de beurre de truffe blanche.

6 PERS.



30 MIN



10 MIN



6 H



Croquettes de polenta

• 200 g de polenta instantanée • 2 œufs entiers
• 25 cl de crème liquide • 80 g de parmesan râpé • 80 g de chapelure • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de noix de muscade râpée
• sel, poivre blanc • 1 bain de friture.

Cuisez la polenta environ 5 min dans de l'eau, selon les indications du paquet. Incorporez la moitié du parmesan. Salez et poivrez. Versez la préparation encore chaude dans un moule carré ou rectangulaire huilé, sur 2 cm. Réservez 6 h dans le réfrigérateur.

Faites chauffer le bain de friture à 180 °C. Démoulez la polenta sur une planche et découpez-la en bâtonnets d'environ 6 cm. Passez-les dans les œufs battus en omelette, puis dans la chapelure pour bien les recouvrir de tous les côtés.

Plongez les bâtonnets de polenta dans le bain de friture, laissez cuire 2-3 min jusqu'à ce qu'ils deviennent bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant. Procédez en deux fois.

Faites bouillir la crème liquide 5 min jusqu'à ce qu'elle épaississe un peu. Incorporez le reste de parmesan, du poivre et une pointe de sel. Servez cette sauce dans un bol avec les croquettes.

6 PERS.



20 MIN



20 MIN



2H



Oignons cocktail, sauce aigre-douce

- 600 g de petits oignons (cipollini ou grelots)
- 20 cl de bouillon de légumes • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 cuil. à soupe de miel • 2 feuilles de laurier • sel, poivre.

Ébouillantez les oignons 2 min. Plongez-les dans un bol d'eau glacée avant de les éplucher.

Versez le bouillon de légumes dans une casserole. Ajoutez le vinaigre, l'huile d'olive, le miel, le laurier, du sel et du poivre. Portez à ébullition et ajoutez les oignons. Couvrez et faites cuire 10 min à frémissements. Faites réduire sur feu vif 5 min à découvert. Laissez refroidir 2 h dans la casserole. Dégustez-les tièdes ou laissez-les refroidir.



J'EN FAIS QUOI ?
Délicieux à picorer à l'apéritif, on peut en garnir des sandwiches ou les proposer en condiment, comme un chutney.



C'EST RELEVÉ
Ajoutez 1 ou 2 petits piments rouges secs émiettés en même temps que l'ail pour réveiller les papilles.

Boulettes aux trois viandes, sauce tomate à l'origan

8 PERS.



30 MIN



40 MIN



- 200 g de bœuf haché • 200 g de veau haché • 200 g de porc haché • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 60 g de mie de pain • 1 boîte 4/4 de tomates pelées • 2 cuil. à soupe de grana padano ou de parmesan râpé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 brins de persil • 1 cuil. à café d'origan sec • sel, poivre.

Mixez grossièrement les tomates. Épluchez l'oignon puis émincez-en la moitié. Faites-le revenir 3 min dans une casserole avec la moitié de l'huile. Ajoutez l'ail pelé et haché. Faites-le blondir 2 min et versez les tomates. Ajoutez l'origan, du sel et du poivre. Cuisez 20 min à demi-couvert pour faire un peu épaissir.

Placez les trois viandes dans un saladier avec le reste d'oignon râpé, la mie de pain trempée dans de l'eau puis essorée

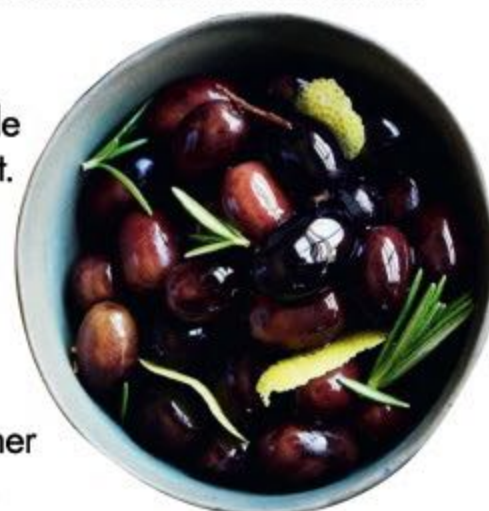
dans vos mains, le persil ciselé et le fromage râpé. Salez, poivrez et mélangez.

Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C). Réalisez des petites boulettes entre vos mains. Enrobez-les d'huile d'olive. Répartissez-les sur une plaque de cuisson antiadhésive. Enfourez et laissez cuire 15 min, jusqu'à ce que les boulettes soient bien dorées et cuites à cœur.

Servez-les chaudes ou tièdes sur un lit de sauce tomate.

Olives marinées

Égouttez un bocal d'**olives noires** de bonne qualité. Rincez-les rapidement. Mélangez-les dans un bol avec le zeste d'1/2 **citron bio** et 2 cuil. à café de son jus, 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**, 1 brin de **romarin** effeuillé, un peu de **poivre noir** ou de **piment** émincé. Laissez-les mariner au moins 3 h avant de les déguster.



Charcuterie italienne

Choisissez un bon jambon cru en fines tranches. Pour une note fumée, ajoutez du speck. Pour du moelleux, optez pour la mortadelle de Bologne pistachée. Et n'oubliez pas la coppa ou la bresaola de Lombardie aromatisée avec des herbes et des épices, puis séchée.

8 PERS.



20 MIN



20 MIN



2 H 30



Mini focaccias

• 250 g de farine • 14 g de levure de boulanger fraîche • 8 cl d'huile d'olive • 1 cuil. à café de sel.

Délaissez la levure dans 15 cl d'eau tiède et laissez-la reposer 5 min. Versez la farine dans la cuve d'un robot à pâtisserie. Ajoutez la levure, le sel et 5 cl d'huile. Pétrissez 10 min, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Façonnez une boule, couvrez-la d'un linge et laissez-la reposer pendant 2 h dans un endroit tiède.

Pétrissez la pâte et étalez-la sur 2 cm d'épaisseur. Prélevez des disques de 6 cm avec un verre ou un emporte-pièce. Répartissez-les sur deux plaques de cuisson antiadhésives en les espaçant un peu. Laissez-les reposer 30 min. Chauffez le four sur th. 7 (210 °C).

Badigeonnez les disques de pâte du reste d'huile. Enfouez 15-20 min et servez tiède.

BIEN FARCIES

Ces mini focaccias sont parfaites garnies de charcuterie ou de petits légumes grillés et marinés.

Peperonata aux oignons doux

4 PERS.



25 MIN



25 MIN



2 H



- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes • 1 oignon
- 2 gousses d'ail • 2 brins de persil • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge • 1 pincée d'origan sec • sel, poivre.

Chauffez le four sur position grill.

Coupez les poivrons en deux. Éliminez les graines et les membranes. Déposez-les sur une plaque, côté peau orienté vers le haut. Enfourez et cuisez jusqu'à ce que la peau noircisse. Placez-les dans un saladier, couvrez et laissez tiédir. Retirez la peau des poivrons et détaillez-les en lamelles.

Pelez et émincez l'oignon. Faites-le blondir 3 min dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajoutez l'ail émincé, l'origan, du sel et du poivre. Laissez cuire 2 min puis ajoutez les poivrons. Couvrez et faites cuire 10 min de plus. Incorporez le vinaigre et laissez reposer 2 h. Parsemez de persil ciselé et servez.

Le spritz classique

Déposez quelques glaçons dans chaque grand verre à pied. Versez 4 cl d'**Aperol** (vin d'apéritif sucré à l'orange), 6 cl de **prosecco** (ou autre vin blanc effervescent) et un trait d'**eau gazeuse**. Garnissez avec 1 rondelle d'**orange** et servez.



Cocktail tendance

Il paraît que les soldats autrichiens cherchaient à alléger (spritzen signifie vaporiser) les vins locaux. Les Italiens se le réapproprient en y ajoutant un apéritif bitter, souvent de l'Aperol. On obtient un spritz dolce, garni d'une rondelle d'orange. C'est devenu le cocktail à la mode !

LE JAMBON PAR BELL

MAÎTRE CHARCUTIER DEPUIS 1869



Crédits photos Philippe Le Dû



LES JAMBONS BELL,
SECRETS D'UN
APÉRO RÉUSSI.



 @bell1869France

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

1 Espresso

Cette tasse en porcelaine du designer Robert Wilson rend hommage à l'art du café.

Art Collection, 25 €, Illy.

2 Ingénieuses

Des boîtes en céramique et bois. Leur couvercle peut servir de bol ou de plateau de présentation.

Silo, design Filippo Castellani, H 23 cm, à partir de 90 €, Incipit.

3 Italian spirit

Une assiette conçue pour le service du risotto et un plateau de présentation en pure mélamine.

Mono collection, Touch Mel, Ø 33 cm, 22 € ; 43 x 21,3 cm, 19,50 €, Emporio Zani.

4 Divin

Un pichet et son gobelet, dont les plis de verre forment une robe chic !

Diva, pichet 1,2 l, 15 € ; gobelet, 4,65 €, Vetri delle Venezie.

5 Couture

Un volant de lin lavé fait twister une serviette au rouge corail irrésistible.

Gitane, 45 x 45 cm, 18 €, Borgo delle Tovaglie.

6 Réédition

Un centre de table en bois de tilleul réédité, dessiné par Ettore Sottsass.

ES14, en édition limitée, Ø 29,4 cm, 200 €, Alessi.

7 Reine des pâtes

Une série de plats en porcelaine dessinés pour présenter les pâtes.

Pasta&Pasta, design Paola Navone, Ø 31 cm, à partir de 23 €, Serax.



Ambiance
dolce
vita

8



Notre sélection
transalpine pour le
plaisir de partager
quelques mets autour
d'une table colorée,
où élégance et bonne
humeur s'invitent.



9



10



11



12



13



14

8 Pimpante

Une nappe en toile cirée aux accents napolitains.

Collection Flânerie par Isabelle Tlemcani, lauréate du concours Jeunes Créateurs 2017 pour E. Leclerc Maison, 140 x 200 cm, 6,50 €, magasins E. Leclerc.

9 Vert olive

Farniente de rigueur ! Une carafe en verre soufflé à la bouche aux jolies rondeurs.

H 21 cm, 30 €, Merci.

10 Inspirés

Des couverts en plastique réutilisables dont le dessin s'inspire des ménagères de nos grands-parents.

Debeauty, 16 € le set de 3 couverts, Pandora Design chez Design de Collection.

11 Ensoleillé

L'été se met à table avec ce saladier en grès aux motifs joliment lumineux.

Malado, Ø 26 cm, 29 €, AM.PM.

12 Rétro

Synthèse entre le passé et le futur, une cafetière à l'italienne en aluminium à la silhouette unique, conçue par Lara Caffi.

Lady Anne, contenance 0,6 l, 48 €, Knindustrie.

13 Plaisant

Un repose-cuillère en terre cuite parsemée de pois vert forêt plein de gaieté.

Raina, 25 cm, 19 €, Côté Table.

14 Enchanteur

On oublie les moustiques avec ces 4 photophores en verre et bois, à la cire naturelle et aux huiles essentielles de citronnelle.

H 6 cm, 16 €, chez Nature & Découvertes.

Comme à la trattoria

Tout ce qu'on aime au restaurant italien, en version fait maison, c'est tellement bon !

Riz au poulpe et légumes grillés

4 PERS.



30 MIN



1 H 15



- 1 poulpe préparé par le poissonnier • 500 g de tomates cerises • 2 citrons
- 4 courgettes • 1 branche de céleri • 1 poivron jaune
- 4 gousses d'ail • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier
- 4 cuil. à s. de persil ciselé
- 300 g de riz à grains longs
- 5 cl d'huile d'olive • sel, poivre.

Plongez le poulpe dans une grande casserole remplie d'eau salée. Ajoutez le céleri, le thym et le laurier. Faites cuire 45 min à ébullition. Laissez refroidir le poulpe dans son eau de cuisson. Égouttez-le et coupez-le en morceaux.

Taillez les courgettes en tronçons et retirez-les dans la longueur. Coupez les tomates en deux et le poivron jaune en morceaux. Allumez le gril du four.

Mélangez l'huile d'olive avec l'ail pressé dans un saladier. Ajoutez la moitié du persil et les légumes. Remuez délicatement pour bien enrober les légumes d'huile. Étalez sur la plaque de cuisson, et répartissez le poulpe.

Glissez la plaque à mi-hauteur du four et laissez griller environ 20 min, en retournant les légumes et les morceaux de poulpe de temps en temps. Salez et poivrez en fin de cuisson.

Faites cuire le riz selon le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-le. Mélangez-le avec les légumes et les morceaux de poulpe. Parsemez du reste de persil et servez avec des quartiers de citrons.

VIN Pinot grigio DOC.



ÇA CHANGE TOUT

Pour que la chair du poulpe ne soit pas caoutchouteuse, congelez-le 24 h et laissez-le décongeler au réfrigérateur avant cuisson.



PETITE TOUCHE SUCRÉE

Dans les Pouilles, on verse dans la poêle, en fin de cuisson de la morue, une poignée de raisins secs réhydratés au préalable puis pressés avant d'ajouter les œufs.

Frittata à la morue

4 PERS.
30 MIN
 • 500 g de morue salée • 6 œufs • 150 g de chèvre frais • 1 piment rouge • 1 cuil. à soupe de persil plat ciselé • huile d'olive.

Plongez la morue dans une bassine remplie d'eau froide, la peau orientée vers le haut. Laissez-la desaler entre 24 et 48 h selon son épaisseur, en changeant l'eau toutes les 6 h.

Égouttez la morue. Retirez la peau et les arêtes. Coupez-la en petits morceaux. Battez les œufs dans un saladier avec une fourchette. Ajoutez le fromage de chèvre émietté et le persil. Fouettez à nouveau.

Ciselez le piment. Chauffez 4 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Faites-y colorer le piment. Ajoutez les morceaux de morue et cuisez 10 min en les tournant souvent. Versez le mélange aux œufs et faites cuire en omelette.

VIN Vermentino di Sardegna DOC ou provence blanc.

4 PERS.



15 MIN



1 H 30



Carpaccio au parmesan

• 300 g de bœuf maigre (filet, rond de gîte...) • 150 g de parmesan en 1 bloc • 1/2 citron bio • 100 g de mesclun • 40 g de pignons • 40 g de câpres • huile d'olive • sel, poivre du moulin.

Emballez le bœuf dans un film alimentaire. Placez-le 30 min au congélateur pour le raidir sans le congeler. Taillez-le en tranches très fines. Placez-les entre deux épaisseurs de film alimentaire et aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie.

Huilez légèrement 4 assiettes à l'aide d'un pinceau de cuisine. Répartissez les tranches de viande sur les assiettes, badigeonnez-les d'huile d'olive et poivrez au moulin. Couvrez d'un film alimentaire et réservez 1 h dans le réfrigérateur.

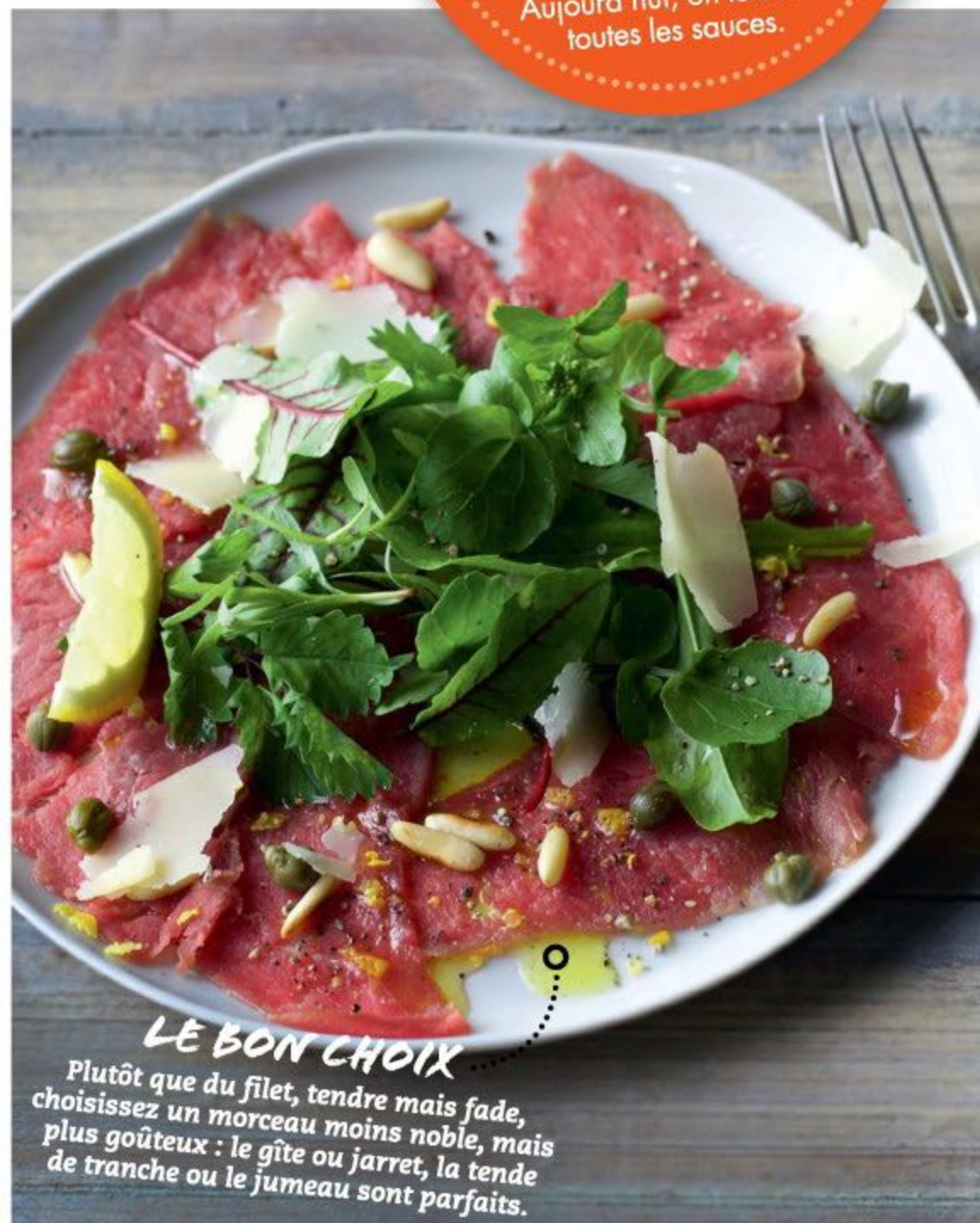
Détaillez le parmesan en copeaux avec un épluche-légumes. Rincez et essorez le mesclun. Râpez le zeste du citron. Battez 5 cl d'huile d'olive dans un bol avec le jus du citron et 1 pincée de sel.

Parsemez le carpaccio de parmesan, de câpres, de pignons et de zeste de citron. Garnissez-le de mesclun et arrosez-le d'huile citronnée. Salez et servez aussitôt.

VIN Valpolicella classico.

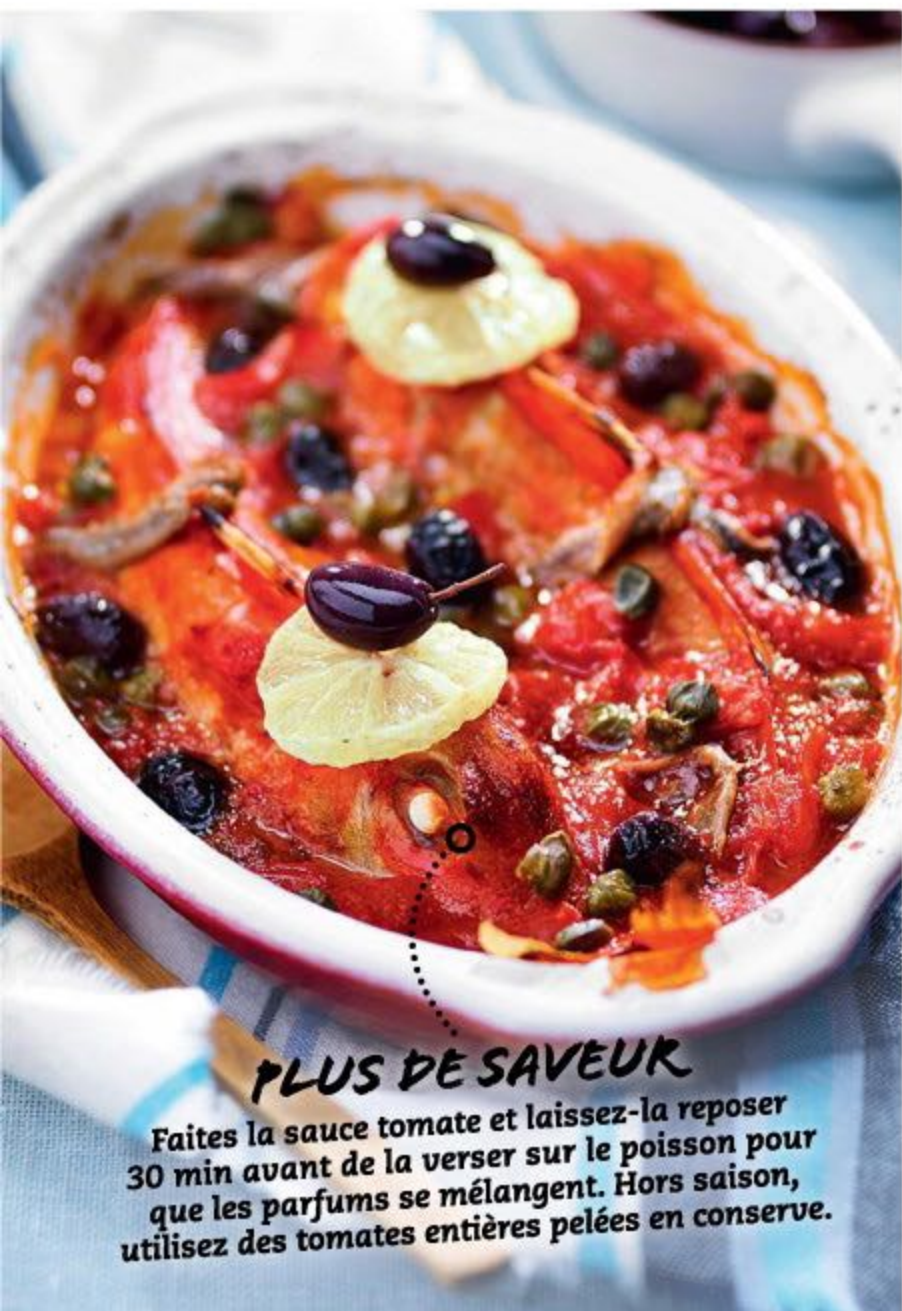
Carpaccio alla cipriani

Ce plat a été créé en 1950 par le chef Guiseppe Cipriani. Il tire son nom du peintre Carpaccio qui peignait des rouges superbes. Le chef a adapté ce plat en ajoutant une sauce mayonnaise parfumée de sauce Worcestershire. Aujourd'hui, on le sert à toutes les sauces.



LE BON CHOIX

Plutôt que du filet, tendre mais fade, choisissez un morceau moins noble, mais plus goûteux : le gîte ou jarret, la tende de tranche ou le jumeau sont parfaits.



PLUS DE SAVEUR

Faites la sauce tomate et laissez-la reposer 30 min avant de la verser sur le poisson pour que les parfums se mélangent. Hors saison, utilisez des tomates entières pelées en conserve.

4 PERS.



40 MIN



20 MIN



Calamars farcis

• 4 calamars nettoyés par le poissonnier • 4 filets d'anchois
• 4 tomates • 2 gousses d'ail • 1 brin de basilic • 1 cuil. à soupe de persil plat ciselé • 100 g de parmesan râpé • 5 cl de vin blanc sec • 50 g de pain rassis • huile d'olive • sel, poivre.

Hachez grossièrement les tentacules et les ailettes des calamars. Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez l'ail pelé et pressé et le hachis de calamars. Faites revenir sur feu moyen.

Versez le vin blanc dans la poêle et ajoutez les filets d'anchois. Poursuivez la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce que les anchois se délitent. Retirez du feu, ajoutez le pain finement émietté, le persil et le parmesan. Goûtez, salez et poivrez.

Farcissez les poches des calamars avec le mélange précédent et fermez-les avec des piques en bois.

Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Poêlez légèrement les calamars sur feu vif dans de l'huile chaude. Placez-les dans un plat à four avec les tomates découpées en quatre. Cuisez 20 min. Parsemez de basilic ciselé et servez avec du riz blanc.

VIN Cap corse blanc.

Pas de gâchis

Beaucoup de recettes italiennes utilisent du pain rassis. Ces plats nous ramènent au temps où le sel était hautement taxé. Dans des villages trop pauvres, le boulanger faisait du pain sans sel. Or, le pain sans sel rassit plus vite. Dans ce pays très catholique, le pain était sacré : on ne le jetait jamais !

Rougets à la tomate

4 PERS.



30 MIN



10 MIN



• 1 kg de rougets nettoyés et vidés par le poissonnier • 4 filets d'anchois à l'huile • 500 g de tomates olivettes • 1 citron • 1 piment rouge
• 2 gousses d'ail • 1 brin d'origan
• 5 cl de vin blanc sec • 1 cuil. à soupe de câpres • 40 g d'olives noires
• huile d'olive • sel.

Rincez bien les rougets sous l'eau et épongez-les avec un papier absorbant. Rangez-les dans un plat à gratin badigeonné d'huile. Réservez.

Incisez les tomates en croix. Ébouillantez-les 30 secondes pour les peler facilement. Épépinez-les et concassez-les. Hachez finement le piment. Pelez et pressez les gousses d'ail.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Mélangez les tomates concassées dans un saladier avec le vin blanc, l'ail, le piment, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive et les feuilles de l'origan. Salez légèrement et recouvrez-en les rougets. Éparpillez les filets d'anchois, les câpres et les olives.

Enfournez pour 10 min. Laissez reposer 5 min avant de servir avec des tranches de citron.

VIN Cerasuolo d'Abruzzo ou blanc du pays d'Oc.



CONSEIL

Ne remplissez pas trop les calamars, la farce gonfle à la cuisson et risque de déborder.

D'AUTRES FROMAGES ?

Le caciotta (tomme italienne), fraîche ou sèche, est fait avec différents laits. Celui de brebis est le plus parfumé. À défaut, utilisez du pecorino assez frais ou du caciocavallo, plus fondant.

Pomodorini al forno

PETITES TOMATES RÔTIES AU FOUR

4 PERS.



15 MIN



15 MIN



• 4 à 6 grappes de tomates cocktail • 150 g de fromage caciotta un peu affiné • 100 g d'olives noires • 6 feuilles de sauge fraîche • 6 brins de thym frais • basilic • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de chapelure • poivre du moulin.

Chauffez le four sur thermostat 8 (240 °C). Passez les tomates sous l'eau en veillant à ne pas les détacher des grappes puis épongez-les dans du papier absorbant.

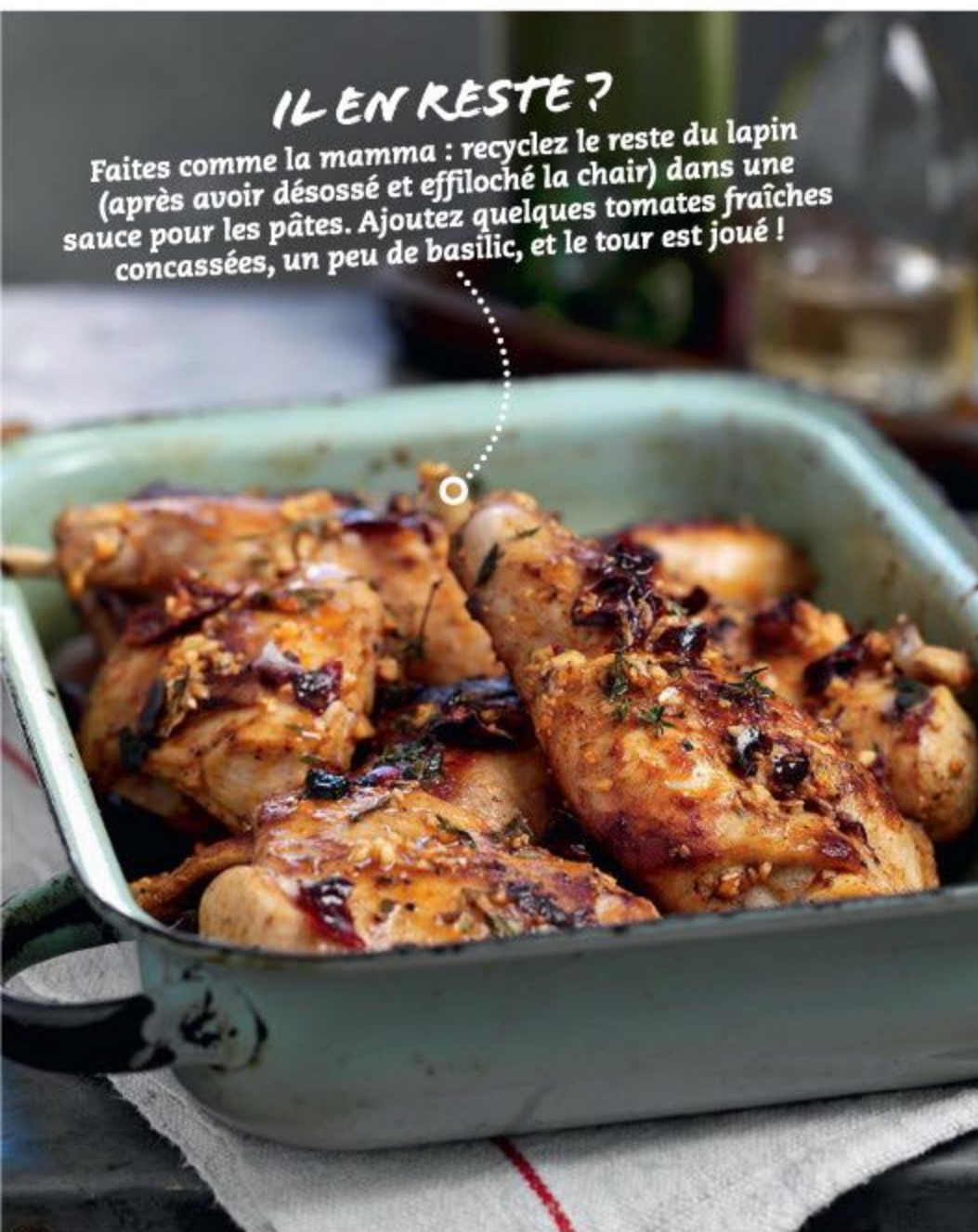
Placez les grappes de tomates dans un plat à four et ajoutez les olives, les brins de thym et la sauge. Donnez plusieurs tours de moulin à poivre. Laissez cuire 10 min au four.

Déposez le fromage découpé en tranchettes de 5 mm d'épaisseur sur les tomates, parsemez de chapelure puis arrosez d'huile d'olive. Poursuivez la cuisson au four pendant encore 5 ou 10 min.

Décorez de feuilles de basilic et présentez encore chaud, en entrée ou en plat végétarien, et éventuellement accompagné de polenta.

IL EN RESTE ?

Faites comme la mamma : recyclez le reste du lapin (après avoir désossé et effiloché la chair) dans une sauce pour les pâtes. Ajoutez quelques tomates fraîches concassées, un peu de basilic, et le tour est joué !



Lapin au four aux tomates séchées

6 PERS.



20 MIN



45 MIN



- 1 lapin découpé en morceaux • 4 gousses d'ail • 4 brins de thym • 1 brin de romarin
- 1 bocal de tomates séchées à l'huile d'olive
- 1 feuille de laurier • 15 cl de vin blanc sec
- sel, poivre du moulin.

Allumez le four sur th. 6 (180 °C). Salez et poivrez les morceaux de lapin. Égouttez les tomates en gardant leur huile. Émincez-les. Réservez-les.

Chauffez 3 cuil. à soupe d'huile des tomates dans une grande poêle sur feu doux. Ajoutez l'ail écrasé, le thym et le romarin effeuillés puis la feuille de laurier. Faites revenir 2 min en remuant. Ajoutez les morceaux de lapin. Faites-les revenir sur feu vif en les tournant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement dorés (comptez 10-15 min).

Prélevez les morceaux de lapin et placez-les dans un plat à rôtir. Ajoutez les tomates dans la poêle. Déglacez-la avec le vin blanc. Versez le contenu dans le plat.

Enfournez pour environ 30 min, en retournant les morceaux de lapin toutes les 10 min et en les arrosant avec leur jus de cuisson. Servez directement dans le plat de cuisson.

VIN Primitivo des Pouilles.

4 PERS.



45 MIN



2 H 30



Vitello tonnato

- 1 rôti de veau d'1 kg dans la noix • 200 g de thon au naturel égoutté • 1 carotte • 1 branche de céleri
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle • 2 gousses d'ail • 10 brins de ciboulette • 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) • 2 œufs durs • 40 g de copeaux de parmesan • 50 cl de vin blanc sec • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de câpres • 40 g de câprons • sel, poivre en grains.

Placez le rôti de veau dans un faitout avec la carotte pelée, le céleri, l'oignon piqué et le bouquet garni. Salez, ajoutez quelques grains de poivre, le vin et complétez avec de l'eau pour recouvrir la viande. Portez à ébullition et faites cuire 2 h 30 à frémissements. Laissez refroidir la viande dans son bouillon.

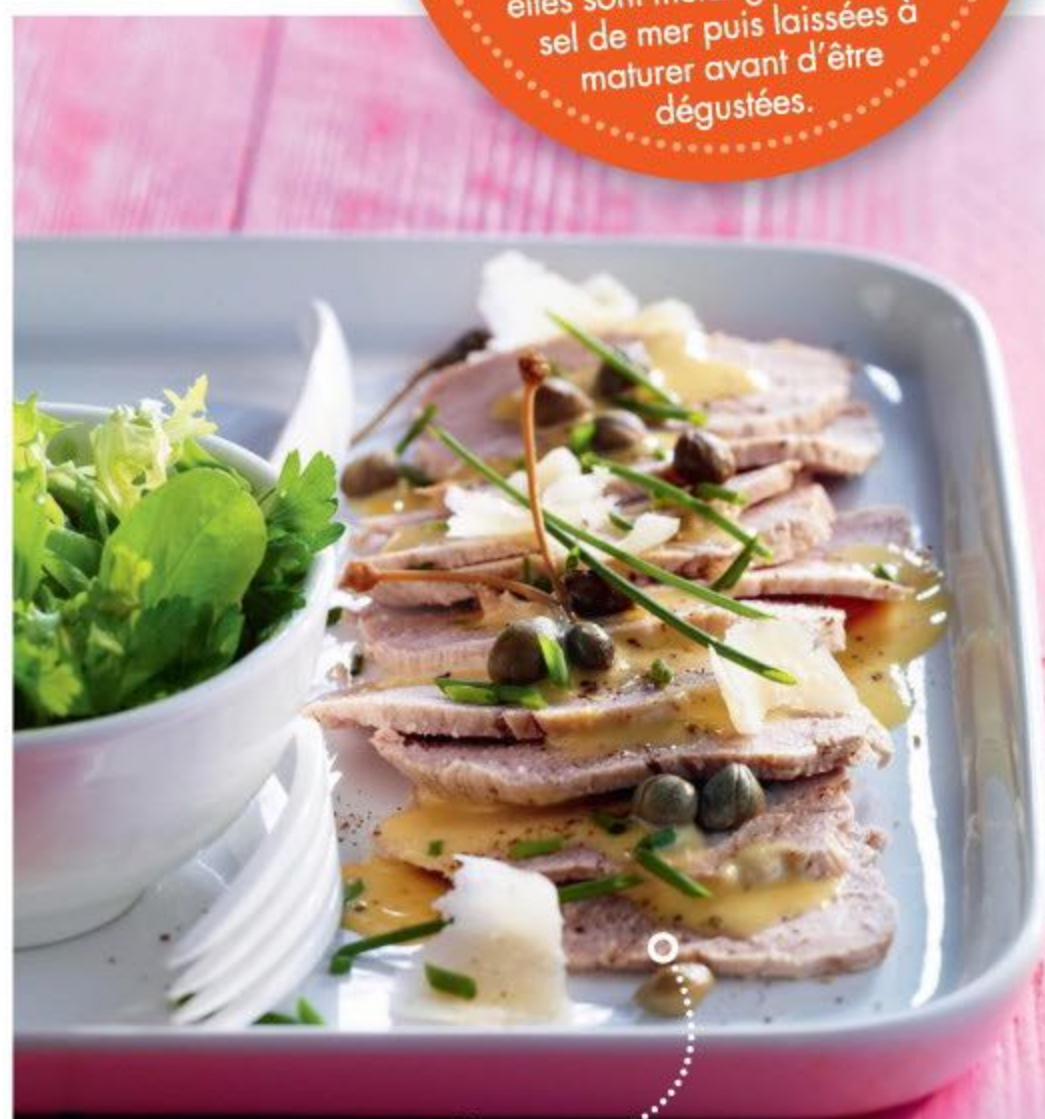
Préparez la sauce. Pelez l'ail. Placez-le dans le bol d'un mixeur avec le thon, les œufs durs, les câpres et l'huile. Mixez en ajoutant assez de bouillon pour obtenir une sauce onctueuse.

Découpez le rôti de veau en tranches fines. Déposez sur des assiettes et nappez de sauce. Parsemez de câprons, de parmesan et de ciboulette.

VIN Barbaresco, rouge du Piémont.

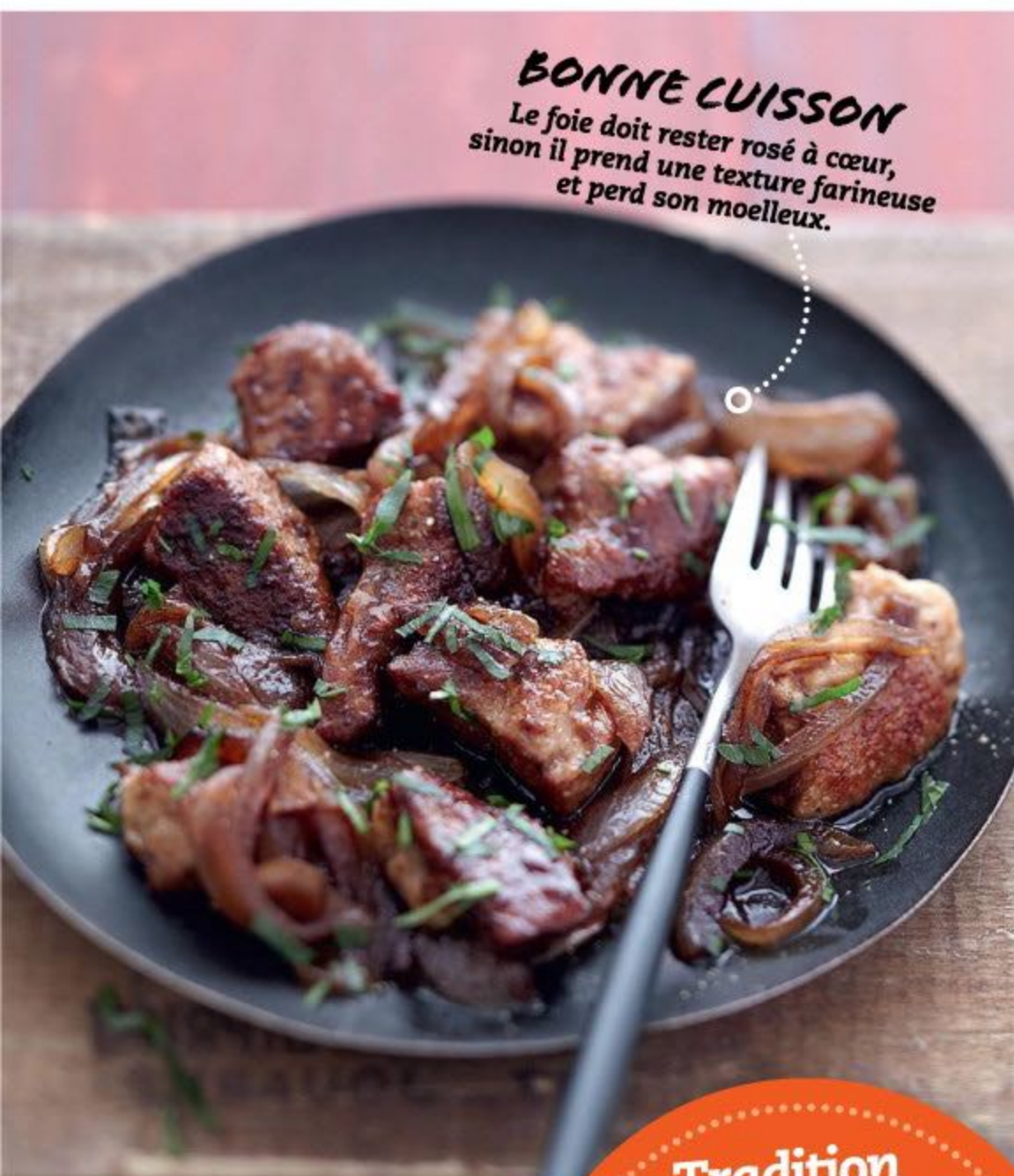
Câpres de Pantelleria

Les câpres sont le bouton floral du câprier et les câprons en sont le fruit. Les câpres les plus réputées sont celles de Pantelleria, une île au large de la Sicile. Elles bénéficient d'une IGP. Fines et parfumées, elles sont mélangées avec du sel de mer puis laissées à maturer avant d'être dégustées.



BON À SAVOIR

Demandez au boucher de ne pas barder le rôti de veau. Réutilisez le bouillon pour faire une soupe ou cuire une blanquette.



BONNE CUISSON
Le foie doit rester rosé à cœur,
sinon il prend une texture farineuse
et perd son moelleux.

Foie de veau à la vénitienne

4 PERS.



20 MIN



15 MIN



• 500 g de foie de veau • 4 oignons
• 1 brin de persil
plat • 1 feuille de laurier • 5 cl de vin blanc sec • 3 cuil. à soupe de farine • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge • sel, poivre du moulin.

Découpez le foie en lanières de 5 mm d'épaisseur. Mélangez la farine dans un sachet avec du sel et du poivre. Ajoutez les lanières de foie. Fermez le sachet et agitez-le pour bien enrober les lanières de foie de farine. Réservez-les sur une assiette.

Pelez et émincez finement les oignons. Chauffez 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle sur feu moyen. Faites-y fondre les oignons avec une pincée de sel et le laurier, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Versez le vin blanc et laissez réduire jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Réservez-les.

Versez le reste d'huile dans la poêle. Faites-y colorer les lanières de foie de tous côtés sur feu vif. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 min. Replacez les oignons dans la poêle. Ajoutez le vinaigre et donnez une ébullition. Retirez du feu et parsemez de persil plat ciselé. Dégustez bien chaud, avec une polenta crémeuse.

VIN Bardolino rouge.

Tradition du Ghetto de Venise

Dans la cuisine juive, le foie est un mets traditionnel. Il peut être cuisiné en sauce avec des oignons ou en pâté. Les immigrants l'ont emporté sur la côte est des États-Unis : c'est le calf's liver with onions servi dans les delis new-yorkais.

Escalopes au citron

4 PERS.



20 MIN



15 MIN



• 4 escalopes de veau de 120 g chacune
• 2 citrons bio • 1 oignon rouge • 1 poignée de mesclun • 80 g de beurre • 2 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à soupe de câpres en saumure • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, mélange 5-baies du moulin.

Placez les escalopes entre deux films étirables et aplatissez-les. Recoupez chaque escalope en quatre. Salez, poivrez au moulin et farinez-les.

Pressez 1 citron et pelez le second. Taillez-le en rondelles et retaillez-les en quatre. Mélangez-les dans un saladier avec les câpres, l'oignon pelé et ciselé et le mesclun. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez de 2-3 tours de moulin.

Chauffez 40 g de beurre dans une grande poêle. Faites-y colorer la moitié des escalopes sur les deux faces. Réservez-les au chaud. Refaites la même opération avec le reste des escalopes et de beurre.

Déglacez la poêle avec le jus du citron. Faites-y réchauffer les escalopes. Répartissez sur des assiettes et servez sans attendre en accompagnant de la salade de mesclun.

VIN Sangiovese di romagna rouge.

BIEN APLATIR LA VIANDE

Placez les escalopes entre deux films étirables. Aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie ou le fond d'une casserole lourde.





Bien carrossé



On craque pour le design so chic des ustensiles pour cuisiner à l'italienne.



Tout en un

En plus d'allier performance et élégance, cette Risottiera est dotée d'un couvercle en bois de cerisier qui maintient le risotto au chaud pendant 12 min. Il se transforme en dessous-de-plat une fois retourné.

Risottiera, 210 €, Lagostina.



Raffinées

Ces assiettes creuses en porcelaine sont parfaites pour manger élégamment les pâtes. Elles sont conçues avec un emplacement spécial pour enrouler les spaghettis et un repose-couverts pour leur éviter de glisser. Il fallait y penser !

Assiettes à pâtes, Pasta Passion, 30 € le lot de 2, Villeroy & Boch.

Ça roule

Sobre et élégante, cette roulette à pizza possède un manche ergonomique en plastique et une lame tranchante et robuste en acier inoxydable. Elle découpe les parts de pizza de façon précise et sans aucun effort.



Roulette à pizza, 50 €, Eva Solo.



Sculpturale

Qui a dit qu'une râpe à fromage n'avait pas sa place sur la table ? Certainement pas l'architecte irakienne Zaha Hadid, qui a imaginé cet objet très design aux formes arrondies. Il s'adapte parfaitement à la paume de la main et s'affiche fièrement sur sa base, à côté des pâtes.

Râpe à fromage, Forma, 50 €, Alessi.



C'est moi qui les ai faites !

Avec ce super combiné en acier chromé, les pâtes fraîches sont désormais à notre portée. Farine, eau, éventuellement œufs et huile de coude pour le pétrissage, un passage dans les rouleaux pour abaisser la pâte... Il ne reste plus qu'à choisir la forme souhaitée, et le tour est joué !

Coffret machine à pâtes manuelle et 3 accessoires, 130 €, Tompress.

Service gagnant

Avec son allure élancée, son trou intégré pour évacuer l'eau de cuisson restante et ses griffes arrondies, cette cuillère à spaghettis a tout pour faciliter le service.

Cuillère à spaghettis, Twin Pure, 30,95 €, Zwilling.



Format généreux

Il faut beaucoup d'eau pour cuire des pâtes. On opte donc pour ce faitout doté d'un couvercle à trous pour retenir les pâtes lors de l'égouttage. Et pour ne pas se brûler, ses poignées creuses ne chauffent pas pendant la cuisson.

Faitout haut, Fonction 4, Ø 24 x H 13 cm, cont. 5,7 l, 160 €, WMF.



Ça croustille

Le fond rainuré de cette pierre à pizza en céramique réfractaire garantit une pâte dorée et croustillante. De larges poignées permettent de la transporter facilement à table et son émail résistant supporte la découpe de la pizza.

Pierre à pizza, Ø 34 cm, 50 €, Émile Henry.

Grillon d'Or

CRÉATEUR DE VOS PETITS DÉJEUNERS BIO !



*Une belle journée commence
avec les céréales bio Grillon d'Or !*



www.grillondor.bio

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour – www.mangerbouger.fr

Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser des tomates pelées en boîte, du coulis de tomates ou de la sauce tomate cuisinée.

Pizzas aux fruits de mer

Laissez décongeler 500 g de **cocktail de fruits de mer** surgelés. Effeuillez 1/2 bouquet de **persil plat**. Réservez quelques feuilles et ciselez le reste. Pelez et épépinez 4 **tomates**. Détaillez-les en dés. Faites-les sauter 5 min dans 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. **Salez, poivrez**. Ajoutez le persil ciselé puis laissez refroidir cette concassée. Hachez 1 **oignon** et 2 gousses d'**ail**. Faites-les fondre dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les fruits de mer, du sel et du poivre. Faites sauter 2-3 min sur feu vif. Badigeonnez 2 disques de **pâte** avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la concassée de tomates et les fruits de mer. Parsemez de 60 g de **grana padano**. Enfourez 18 min à th. 7-8 (230 °C). Décorez des feuilles de persil réservées et dégustez avec de l'**huile piquante**.



Le pizzaiolo c'est moi

POUR 2 PERSONNES

6 pizzas comme en Italie, à faire à la maison en un clin d'œil.

Pizzettes parme-mozzarella

Étalez 400 g de **coulis de tomates au basilic** sur 2 **pâtes** (Ø 20 cm). Répartissez 200 g de **tomates cerises** et 250 g de **mozzarella**. **Salez et poivrez**. Parsemez d'**origan** et arrosez de 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Glissez 15 min dans le four chauffé à th. 7-8 (230 °C). Garnissez de 4 tranches de **jambon de Parme** en chiffonnade, de 60 g de **grana padano** détaillé en copeaux et de 50 g de **roquette**.

COMME UN PRO

Étalez vos pâtes à pizza en laissant un rebord un peu plus épais sur le pourtour. C'est parfait pour empêcher la garniture de glisser sur la plaque et délicieux à croquer.



Pizzas blanches

Égouttez 300 g de **mozzarella di bufala**. Taillez-la en tranches. Étalez 2 **pâtes** et badigeonnez-les de 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Garnissez-les de tranches de mozzarella. Parsemez de 80 g de **parmesan** râpé et d'1 cuil. à soupe d'**origan** séché. Faites cuire 15 min au four chauffé sur th. 7-8 (230 °C). Garnissez de feuilles de **roquette** dès la sortie du four et servez aussitôt.



Pizzas burrata, coppa et épinards

Lavez et essorez 60 g de **pousses d'épinards**. Émincez 1/2 **oignon rouge**. Mélangez-les avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Badigeonnez 2 **pâtes** d'huile d'olive et parsemez-les d'**origan séché**. Placez 2 **burratas** sur chaque pâte, coupez-les en deux et étalez-les jusqu'à 3 cm du bord. Répartissez 6 tranches de **coppa** en lanières et 2 cuil. à soupe de **pignons**. Enfourez pour 15 min sur th. 7-8 (230 °C). Répartissez les pousses d'épinards et l'oignon rouge, puis cuisez encore 5 min. Arrosez d'un petit filet d'**huile pimentée** et servez.

LA BURRATA

Ce fromage frais originaire des Pouilles, à base de lait de vache ou de bufflonne, est constitué d'une poche de mozzarella garnie de crème. Il doit être consommé dans les 48 h qui suivent son achat.



La pâte

Faites dissoudre 20 g de levure fraîche dans 4 cuil. à soupe d'eau tiède. Mélangez au robot avec 600 g de farine, 1 cuil. à café rase de sel, 30 cl d'eau et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Mélangez au crochet 8 min à petite vitesse. Recouvrez d'un torchon et laissez gonfler la pâte dans un endroit tempéré, jusqu'à ce qu'elle double de volume (env. 1 h 30). Déposez-la sur une plaque farinée, garnissez-la et faites cuire 15-20 min au four à th. 7-8 (230 °C).

Pizzas aux sardines et oignons

Écaillez 12 **sardines**, rincez-les. Éliminez leur tête, ouvrez-les puis videz-les. Retirez l'arête. Aplatissez-les légèrement. Déposez-les sur une assiette. **Salez et poivrez**. Arrosez de 2 cuil. à s. d'**huile d'olive** et placez-les au frais. Émincez finement 1 **oignon rouge**. Badigeonnez 2 disques de **pâte** avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Étalez-y 350 g de **pulpe de tomate**. Salez et poivrez un peu. Parsemez de 60 g de **grana padano** râpé et placez les sardines. Faites cuire 20 min dans le four chauffé sur th. 7-8 (230 °C). Servez accompagné d'**huile piquante**.



CONSEIL

Ajoutez des olives noires et de la mozzarella découpée en tranches très fines.

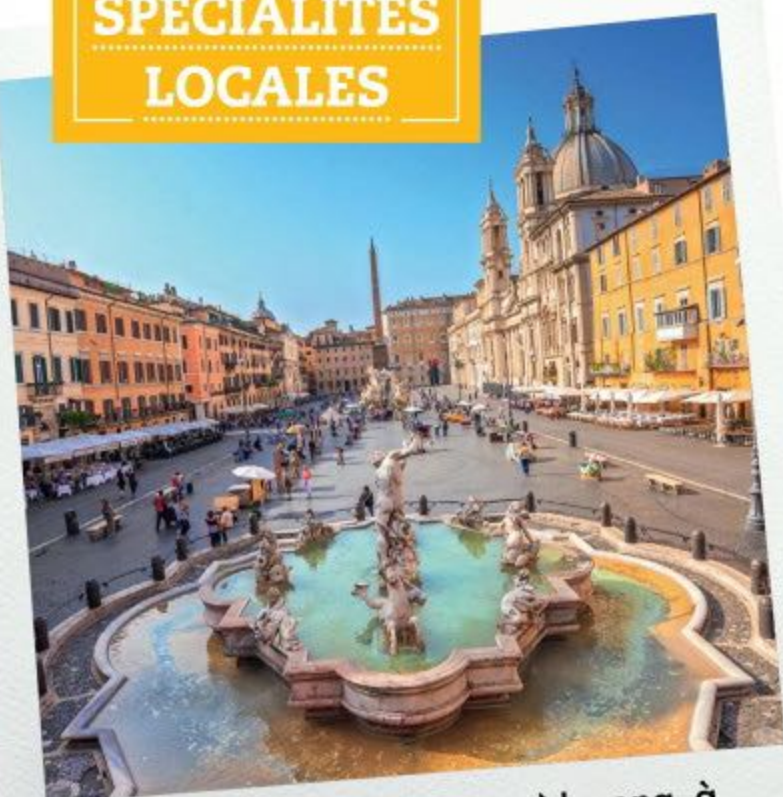
Pizzas aux légumes grillés

Détaillez 3 **courgettes**, 3 **tomates** et 3 **aubergines** en tranches. Placez les courgettes et les aubergines sur une plaque tapissée de papier cuisson **huilé**. **Salez et poivrez**. Parsemez d'1 cuil. à soupe d'**origan**. Cuisez les légumes 5 min sous le gril en les retournant à mi-cuisson. Badigeonnez 2 disques de **pâte** avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Alternez-y les aubergines, les tomates et les courgettes. Parsemez de 60 g de **grana padano** râpé puis disposez 8 tranches de **speck**. Glissez dans le four préchauffé sur th. 7-8 (230 °C) et cuisez 20 min. Décorez de feuilles de **basilic** et servez avec de l'**huile piquante**.



À la romaine

Vite, presto ! Direction la capitale de l'Italie avec ces recettes incontournables...



La célèbre piazza Navona, à Rome, nous invite à découvrir les nombreux monuments de la ville et à savourer les irrésistibles mets de la cuisine romaine.



BON À SAVOIR
Ficelez la viande avec du fil de cuisine en la serrant bien, c'est une partie de la réussite de ce plat.

4 PERS.



30 MIN



3 H



2 H 30



Porchetta

• 1,2 kg de poitrine de porc fraîche désossée avec sa couenne • 5 gousses d'ail hachées • 2 feuilles de laurier émincées • 1 brin de romarin • 1 cuil. à soupe rase de fleurs de thym • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de poivre concassé • sel.

Mélangez le romarin, les fleurs de thym, l'ail et le laurier dans une terrine. Retirez, sans la déchirer, la couenne du morceau de poitrine à l'aide d'un couteau long et tranchant. Réservez-la. Frottez la poitrine sur chaque face avec du sel et le poivre concassé. Étalez le mélange d'aromates sur toute sa surface. Placez la poitrine dans un plat et laissez-la reposer 3 h au frais.

Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Enroulez la viande, recouvrez-la avec la couenne et ficelez en rôti. Badigeonnez-le d'huile d'olive. Enfournerez pour 2 h 30 en le tournant plusieurs fois. Laissez tiédir le rôti, une fois cuit et bien doré, sur une grille pour que la graisse de cuisson s'écoule. Tranchez le rôti et servez-le tiède ou froid aux convives. **VIN** Valpolicella.

CONSEIL
Calamar, calmar ou encornet sont les trois appellations d'un seul et même mollusque, cousin de la seiche. Le calamar frais doit être bien brillant, comme verni, et quasiment sans odeur.



Calamars à la romaine

4 PERS. • 800 g de calamars • 2 œufs battus
• 150 g de farine • le jus d'1 citron • 2 cuil. à soupe de persil • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bain d'huile • sel, poivre.

Nettoyez, rincez et taillez les calamars en anneaux réguliers. Salez et poivrez. Arrosez-les avec le jus du citron et l'huile. Parsemez de persil ciselé. Mélangez et couvrez d'un film alimentaire. Réfrigérez 1 h. Chauffez le bain d'huile à 180 °C.

Séchez les anneaux de calamars sommairement avec un papier absorbant. Passez-les dans la farine, puis dans les œufs battus et à nouveau dans la farine.

Plongez-les par petites quantités dans le bain d'huile. Dès que les anneaux de calamars sont bien dorés (4 min), prélevez-les avec une écumoire et égouttez-les sur un papier absorbant. Servez chaud éventuellement escorté de citron.

VIN Lacryma Christi del Vesuvio DOC, blanc d'Italie.

4 PERS.



30 MIN



20 MIN



Artichauts à la juive

• 8 petits artichauts violets avec leurs tiges
• 2 citrons • 5 gousses d'ail • 10 feuilles de sauge • 60 cl d'huile d'olive • fleur de sel.

Retirez les premières feuilles (les plus dures) des artichauts. Coupez chaque tige pour qu'il n'en reste que 4-5 cm et épluchez-les. Faites tremper les artichauts 15 min dans un récipient avec de l'eau additionnée du jus des citrons.

Chauffez l'huile d'olive à environ 140 °C (elle ne doit pas bouillir) dans une cocotte avec les feuilles de sauge et les gousses d'ail coupées en deux. Dès que l'huile est chaude, retirez-en les aromates.

Égouttez et essuyez les artichauts. Ouvrez-les en écartant leurs feuilles autant que possible, tout en veillant à les garder attachées au cœur (comme une fleur ouverte).

Plongez les artichauts 15 min, tête en bas, dans l'huile en appuyant souvent pour qu'ils restent ouverts.

Retournez les artichauts, dès que les feuilles sont bien colorées et croquantes, pour frire les tiges 2 ou 3 min. Égouttez-les sur du papier absorbant. Parsemez-les de fleur de sel et servez.

AU MARCHÉ

Optez pour l'artichaut "mammola", variété typique de Rome, ou pour le violet de Provence (ou poivrade). Choisissez-les avec des feuilles bien serrées et cassantes.



ASTUCE

Accompagnez d'endives meunière, de tomates, d'olives noires et de roquette. En variante, roulez les saltimboccas sur eux-mêmes et fixez-les toujours avec une pique en bois avant de les cuire.



Saltimboccas à la romaine

4 PERS.



20 MIN



15 MIN



• 8 escalopines de veau • 2 tranches de jambon de Parme • 15 cl de vin blanc (marsala) • 80 g de beurre • 8 feuilles de sauge • sel, poivre.

Portionnez les tranches de jambon en 8 morceaux égaux. Aplatissez les escalopines à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Salez et poivrez.

Déposez sur chacune des escalopines une portion de jambon de Parme et une feuille de sauge. Fixez chacune avec une petite pique en bois.

Chauffez 40 g de beurre dans une poêle. Faites-y dorer les saltimboccas 5 min à feu doux en les retournant à mi-cuisson. Retirez-les de la poêle. Gardez-les au chaud.

Jetez le beurre de cuisson. Déglacez la poêle avec le marsala, laissez réduire de moitié. Incorporez 40 g de beurre en parcelles, en remuant sur feu doux pour obtenir une sauce onctueuse. Salez et poivrez.

Présentez 2 saltimboccas sur chaque assiette, ajoutez un cordon de sauce et servez sans attendre.

VIN Bardolino rouge.

1 LITRE



20 MIN



10 MIN



45 MIN



Glace stracciatella

• 3 œufs • 50 cl de lait entier • 20 cl de crème fraîche • 50 g de sucre • 100 g de chocolat noir • 1/2 gousse de vanille.

Portez à ébullition le lait dans une casserole avec la crème et la vanille fendue et grattée.

Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Réservez les blancs. Fouettez les jaunes avec le sucre dans une terrine jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporez ensuite le lait bouillant en remuant constamment.

Ôtez la vanille. Reversez la préparation dans la casserole. Placez sur feu doux et cuisez en montant la température, sans faire bouillir et sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le mélange nappe la spatule en bois. Laissez refroidir.

Faites des copeaux de chocolat. Montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les progressivement à la préparation précédente. Versez ce mélange dans la sorbetière. Aussitôt que la glace commence à durcir, ajoutez les copeaux de chocolat et faites tourner la sorbetière jusqu'à ce que la glace soit bien ferme.

Tout sur les glaces italiennes

C'est Marco Polo qui aurait découvert la glace en Chine. Les Chinois savouraient alors des sorbets. Au XV^e siècle, en y ajoutant de la crème fraîche, les Italiens ont inventé la crème glacée. Plus tard, ils ont ajouté des blancs d'œufs montés ou de la meringue italienne. Mais la glace dite "à l'italienne", molle et très aérée, créée en 1938 dans l'Illinois, est originaire des États-Unis.



LE TRUC

Confectionnez les copeaux de chocolat avec un éplucheur légumes ou une râpe à très gros trous.



Viva Roma !

La cuisine romaine est terrienne. Ses recettes sont apparemment simples mais exigent un vrai tour de main.

À LA TRATTORIA, ON DEMANDE

■ Le saltimbocca à la romaine

Une fine escalope de veau cuite avec une feuille de sauge et une demi-tranche de jambon de Parme.

■ **Les tripes à la romaine.** Cuites avec de l'oignon, du céleri, des carottes et un peu de piment, on les sert parsemées de pecorino romain.



■ **Les gnocchis à la romaine.** Des rondelles de semoule, cuite avec du lait et des œufs, en couches dans un plat avec fromage râpé et noix de beurre et gratinées au four. Réservées, on ne sait pourquoi, aux jeudis.

■ **La pajata.** Ces intestins d'agneau ou de veau, cuits au four ou à la braise, sont servis de préférence avec des rigatonis.

■ **La queue de bœuf (coda) à la vaccinara.** Ce plat est né dans le quartier de Regola où les travailleurs des abattoirs, les "vaccinari", vivaient. Queue et joue de bœuf marinent dans du vin rouge avec du guanciale, du céleri, des pignons et une cuillerée de cacao amer.

■ **La minestra di farro.** Le farro est de la graine d'amidonner (*Triticum dicoccum*). Cette sous-espèce de céréales ressemble beaucoup au petit épeautre ou encore à l'engrain (*Triticum monococcum*). Pour cette soupe, le farro est mis à cuire avec de la tomate et du guanciale.

À SAVOURER ENTRE AMIS

L'abbacchio

Cet agneau de lait de moins de 8 kg est servi à Pâques, assaisonné d'un hachis d'ail, de romarin et de sauge. On y ajoute avant la fin de la cuisson une sauce au vinaigre, filets d'anchois, ail et romarin hachés, préparée au mortier. On mange aussi les côtelettes "a scottadito" (si chaudes qu'on se brûle les doigts).

On leur envie

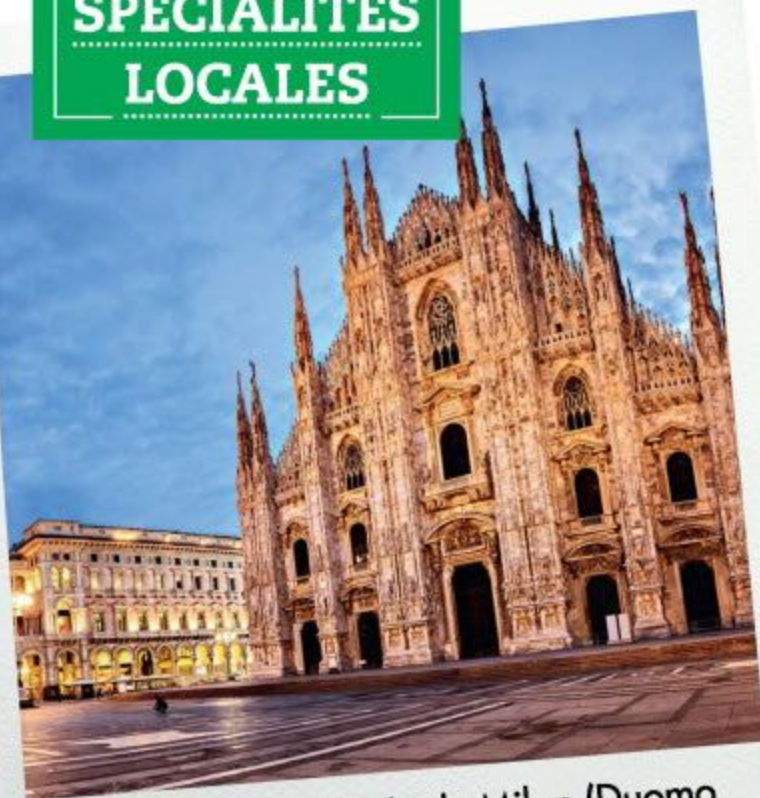
■ **La puntarelle.** Ce sont des jeunes pousses de chicorée de Catalogne : entre février et mars, on les savoure revenues à la poêle avec de l'huile, de l'ail et des anchois.

■ **L'huile d'olive.** Les plus réputées viennent de Canino : une commune de la province de Viterbe dans l'importante région de production de Latium.

■ **Les artichauts mammola.** Petits et sans épines, ils sont à la base de nombreux plats romains, dont les artichauts à la juive. Une ancienne recette, née dans le quartier juif, où les artichauts sont cuits dans une huile à laquelle on ajoute parfois de l'eau.



Réalisation : Aliette de Crozet



La cathédrale de Milan (Duomo di Milano), l'une des plus célèbres constructions gothiques du monde.

À la milanaise

Dans la capitale de la mode, la gastronomie aussi joue la carte de la haute couture.

LA GREMOLATA

Taillez en lanières la partie colorée du zeste d'1 citron bio. Ébouillantez-les deux fois. Hachez-les finement avec 2 gousses d'ail dégermées. Mélangez avec 4 cuil. à soupe de persil ciselé et parsemez-en l'osso-buco.



6 PERS.



30 MIN



1 H 45



Osso-buco à la milanaise

- 6 rouelles épaisses de jarret de veau • 2 carottes • 6 tomates olivettes • 2 côtes de céleri sans feuilles
- 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 brin de sarriette • 2 feuilles de laurier • 1 lanière de zeste d'orange bio sec
- 1/2 cuil. à café de thym, de basilic et de persil déshydratés • 40 g de beurre • 2 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 50 cl de vin blanc • 25 cl de fond de veau • sel, poivre.

Hachez les oignons avec les carottes et les côtes de céleri. Pelez et dégermez les gousses d'ail.

Versez le vin dans une casserole. Faites-le réduire de moitié à feu vif.

Faites revenir les carottes 10 min dans une cocotte avec le céleri, l'ail, les oignons et 20 g de beurre.

Préchauffez le four sur th. 4 (120 °C). Salez, poivrez et farinez les rouelles. Faites-les dorer dans une sauteuse avec le reste de beurre et l'huile d'olive. Déposez-les sur les légumes.

Dégraissez partiellement la sauteuse et déglacez-la avec le vin. Mélangez bien pour dissoudre les sucs.

Versez le vin de déglacage dans la cocotte avec les tomates pelées et épépinées, le fond de veau, la sarriette, le zeste d'orange, le laurier, les herbes, du sel et du poivre. Couvrez et enfournez 1 h 15. Servez avec des pommes de terre ou du risotto au safran.

VIN Chianti classico.

4 PERS.



20 MIN



1 H



25 MIN



Risotto à la milanaise

- 380 g de riz carnaroli
- 3 os à moelle de veau
- 1 petit oignon jaune
- 80 g de parmesan râpé
- 60 g de beurre • 1,2 l de bouillon de volaille • 15 cl de vin blanc sec • 1 cuil.

à café de pistils de safran.

Laissez tremper les os une nuit dans un saladier d'eau froide. Rincez-les et prélevez 60 g de moelle. Hachez-la. **Chauffez le bouillon.** Prélevez 20 cl et ajoutez le safran. Faites fondre 20 g de beurre dans une sauteuse. Faites-y fondre l'oignon haché à feu doux sans colorer. Ajoutez la moelle et le riz.

Mélangez jusqu'à ce que les grains soient translucides. Versez le vin et laissez-le s'évaporer. Ajoutez une louche de bouillon chaud. Remuez et, dès qu'il est absorbé, ajoutez de la même façon le reste de liquide. Avec la dernière louche, incorporez le bol de bouillon safrané. Après 18 min, vérifiez la cuisson du riz (les grains sont tendres mais fermes à cœur). Incorporez le reste de beurre et le parmesan.

Servez le risotto dans des corolles de parmesan ou sur des assiettes.

JOLIES COROLLES
Étalez du parmesan râpé en disques de 15 cm sur la plaque du four. Enfournez 10 min à th. 5-6 (160 °C). Avec une spatule large, retournez les disques sur des bols placés à l'envers pour façonner les corolles.



Le bon riz

C'est le carnaroli, aux grains longs et bombés. Comme le riz arborio, plus facile à dénicher et un peu moins cher, il est traditionnellement utilisé pour préparer le risotto. Les deux conjuguent fermeté, crémeux et bonne capacité d'absorption. Le riz vialone nano, peu répandu, est le plus petit et le plus rond des trois variétés de riz à risotto. Il permet de préparer des risottos particulièrement crémeux.



L'ASTUCE

Pour les aplatir, déposez les escalopes entre deux feuilles de papier sulfurisé. Frappez-les légèrement avec le plat d'une planchette et faites des petites incisions sur le tour pour les empêcher de se rétracter.

4 PERS.



20 MIN



15 MIN



12 MIN



Escalopes milanaises

- 4 escalopes de veau de 120 g • 1 citron jaune
- 2 brins de persil plat • 2 œufs • 30 g de parmesan ou de grana padano râpé • 20 g de beurre • 50 g de farine • 100 g de chapelure • huile • sel, poivre.

Aplatissez un peu les escalopes. Salez, poivrez-les. Battez les œufs salés et poivrés dans

une assiette creuse avec 1 cuil. à soupe d'huile. Étalez la farine sur une assiette. Mélangez la chapelure avec le parmesan dans une autre assiette.

Passez les escalopes sur chaque face dans la farine, secouez-les pour ôter l'excédent et trempez-les dans l'œuf et dans la chape-

lure. Appuyez pour faire adhérer. Recommencez l'opération, mais sans fariner. Placez les escalopes au moins 15 min au frais.

Faites fondre le beurre avec quelques gouttes d'huile dans une poêle. Dès qu'il mousse, faites-y dorer les escalopes des deux côtés. Baissez le feu puis cuisez encore 3 min par face.

Parsemez de persil et servez avec des quartiers de citron.

VIN Bardolino rouge.



COMME EN ITALIE
Ajoutez selon vos souhaits des fèves, des navets, du chou de Milan émincé, du céleri-rave, des courgettes, des pâtes... Pour corser le goût, servez avec du fromage : grana padano, parmesan ou pecorino râpé.

6 PERS.



30 MIN



1 H



2 H 15



Minestrone d'été

- 200 g de riz rond (ou 125 g de pâtes)
- 2 pommes de terre farineuses • 250 g de haricots mi-secs (borlotti) • 500 g de tomates
- 200 g de petits pois écosés • 2 carottes
- 100 g de haricots verts • 1 côte de céleri
- 1 oignon • 4 gousses d'ail • 1 bouquet garni (persil, sauge) • 100 g de pancetta • 50 g de lard frais • 1,5 l de bouillon de légumes
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel.

Plongez les haricots dans une casserole d'eau froide et portez à frémissements. Retirez du feu et couvrez. Patientez 1 h et égouttez bien. Hachez la pancetta et le lard. Versez dans un faitout avec le bouquet garni.

Détaillez les carottes et le céleri en petits dés. Faites fondre l'oignon épluché et ciselé 5 min avec l'huile et une pincée de sel. Ajoutez les dés de carottes et de céleri, les haricots et l'ail écrasé. Mélangez 5 min. Arrosez de bouillon froid, couvrez et laissez frémir pendant 1 h 30. Ajoutez les petits pois, les haricots verts effilés, les tomates pelées et épépinées découpées en dés, les pommes de terre détaillées aussi en dés et le riz. Faites cuire 30 min.

Retirez le bouquet garni et servez sans attendre.

12 PERS.



1 H



16 H



1 H



Panettone

- 3 œufs entiers + 2 jaunes • 230 g de beurre
- 100 g de sucre en poudre • 500 g de farine T65
- 20 g de levure de boulanger • 1 citron bio
- 40 g d'écorces d'orange confites • 40 g d'écorces de citron confites • 60 g de raisins de Corinthe
- 60 g de raisins de Malaga • 1 cuil. à café de vanille en poudre • sucre glace • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 10 g de sel.

Réhydratez les raisins à l'eau tiède additionnée de l'eau de fleur d'oranger. Taillez les écorces confites en petits dés.

Délaissez la levure avec un peu de sucre dans 10 cl d'eau tiède. Laissez doubler de volume. Incorporez les œufs, le reste de sucre, la vanille et le zeste râpé du citron, puis la moitié de la farine mêlée au sel.

Incorporez en trois fois 160 g de beurre mou en cubes. Battez jusqu'à ce que la pâte se détache des mains. Incorporez petit à petit le reste de farine pour obtenir une pâte ferme. Ajoutez les raisins égouttés et séchés et les écorces confites. Faites une boule. Couvrez-la d'un linge humide et laissez-la doubler de volume.

Faites retomber la pâte en la crevant avec les doigts. Filmez-la et réservez-la 12 h dans le bac à légumes.

Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Sortez la pâte 15 min à l'avance. Placez une grille et un bol d'eau froide au milieu du four. Versez la pâte aux trois quarts d'un moule cylindrique beurré. Laissez-la lever sous un film jusqu'au bord du moule puis retirez le film. Laissez sécher la pâte en surface, incisez-la en croix avec la lame d'un couteau. Enduisez-la de 30 g de beurre fondu.

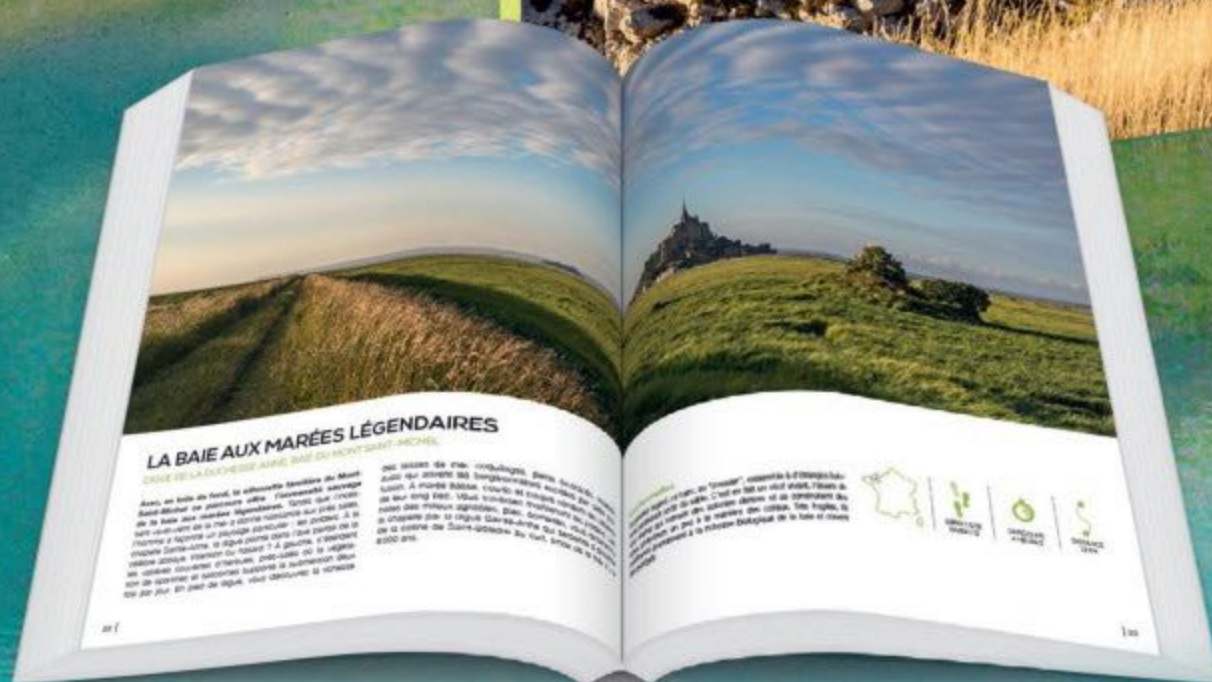
Cuisez 10 min au four et beurrez à nouveau. Réglez le four sur th. 6 (180 °C), cuisez 50 min. 5 min avant la fin, badigeonnez du reste de beurre fondu.



**ET SANS MOULE
À PANETTONE ?**

Utilisez un moule pour brioche mousseline (Ø 18 cm environ) ou un moule à soufflé. Rehaussez le bord avec du papier sulfurisé plié en deux et fixé avec une agrafe.

AVEC **GEO**, MARCHER À LA DÉCOUVERTE DE LA FRANCE



Un beau livre pour marcher, s'arrêter, observer
et se laisser envahir par la beauté de la nature
au fil des plus belles balades de France.

De splendides photographies permettent de
s'immerger dans près de 80 lieux de balades,
enrichies de conseils naturalistes.

**+ En fin d'ouvrage téléchargez un fichier
avec toutes les informations pour se rendre
sur place et suivre les itinéraires**

DISPONIBLE CHEZ LES MARCHANDS DE JOURNAUX



Milan *la généreuse*

Les recettes de cette grande ville du nord ont conquis le monde !

SI VOUS PASSEZ PAR LÀ, NE RATEZ PAS

SPÉCIAL BECS SUCRÉS

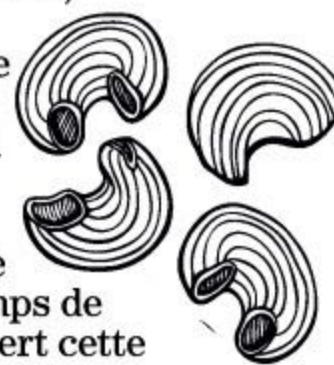
Le panettone

Cette grosse brioche de 25 cm de diamètre a été inventée au XV^e siècle par un certain Toni, dont le gâteau a pris le nom de pan de Toni (panettone). Jovial et très levé, riche en raisins et en fruits confits, saupoudré de sucre glace, on le déguste souvent à Noël. La colombe de Pâques est préparée de la même manière, mais avec un glaçage de meringue additionnée de poudre de noisettes et d'amandes.

■ **Le risotto à la milanaise.** Protégée par une dénomination communale, ce risotto à base de riz carnaroli se cuit avec le bouillon d'un pot-au-feu, de la moelle de bœuf et du safran. On le sert all'onda, les grains bien séparés mais liés dans une préparation onctueuse, et on le parseme de grana padano râpé. Les invités attendent le risotto, jamais le contraire !

■ **L'osso-buco** signifie "os troué" et appartient à la tradition milanaise depuis le XV^e siècle. On le sert avec une brochette pour extraire la moelle de l'os. Ce jarret de veau cuit longuement avec céleri, tomates pelées, oignons et vin blanc. Ce qui fait la différence, c'est la gremolata que l'on ajoute à la fin de la cuisson, à base d'ail, de persil, d'anchois et d'un zeste de citron.

en valeur les légumes de saison. Au printemps, c'est un régal de petits pois, fèves, haricots à écosser, blettes, bourrache... que l'on relève d'un pesto au basilic. On peut ajouter des pâtes ou du riz et cuire selon leur temps de cuisson. On sert cette soupe avec du parmesan ou du pecorino râpé.



■ **La côtelette à la milanaise** Pour qu'elle soit fine, on bat la côte de veau avant de l'enduire de chapelure et de la paner dans du beurre clarifié.

■ **Le minestrone** Cette soupe se déguste chaude l'hiver et tiède ou froide l'été. Elle met

■ **La cassoeula** Le nom de cette potée vient de "cassoeula" (casserole). Le porc cuit avec céleri, oignons, carottes et surtout chou de Milan, un chou d'hiver qui devient tendre à cause du gel. Lorsque le chou est presque caramélisé, c'est un vrai délice !

On copie !

Les Italiens aiment les légumes verts légèrement amers sautés dans l'huile avec un peu d'ail. On les imite et on tente avec du chou-rave ou du rapini, de la cima di rapa (légume de la famille des brocolis), des feuilles de navet, de scarole et de trévis...



Abonnez-vous à Cuisine Actuelle et ses hors-série !



Plus variée, plus gourmande et plus saine, découvrez la nouvelle formule de Cuisine Actuelle !

Un tout nouveau cahier «Bien manger», des nouvelles rubriques (C'est de saison, On recycle les restes...) et toujours des centaines de recettes des plus faciles au plus sophistiquées

Découvrez les hors-série :

- Plus de 100 recettes par numéro
- Des recettes originales pour le quotidien ou pour épater ses convives
- Un véritable cahier pratique avec tous les conseils et astuces de la rédaction

Profitez de plus de 30% de réduction* !

À retourner dans une enveloppe **SANS L'AFFRANCHIR** à Cuisine Actuelle - Libre Réponse 80363 - 62069 Arras Cedex 9

Je choisis mon offre :

☐ **Offre Liberté :**
12 numéros + 8 hors séries par an

3€90 par mois
au lieu de 5,60€

soit plus de 30% de réduction* !

Je recevrai l'autorisation de prélèvement automatique mensuel avec ma facture.⁽¹⁾

☐ **Offre Essentielle :**
12 numéros + 8 hors séries

49€ au lieu de 67,20€

soit plus de 25% de réduction* !

Je payerai à réception de facture.

Je m'abonne :

En ligne sur prismashop.fr + simple et + rapide

1. Rendez-vous directement sur le site www.prismashop.fr

2. Cliquez sur « Mon offre magazine »

3. Saisissez le code offre magazine indiqué ci-dessous : **HCA135P**

MON OFFRE MAGAZINE : Conservez en sécurité et présentez le code qui figure sur votre coupon de magazine.

Paiement sécurisé VISA Mastercard PayPal

Par téléphone 0 826 963 964 Service 0,20 € / min + prix appel

Par courrier en complétant le coupon ci-dessous

Mes coordonnées** ☐ Mme ☐ M.

Nom

Prénom

Adresse

CP

Ville

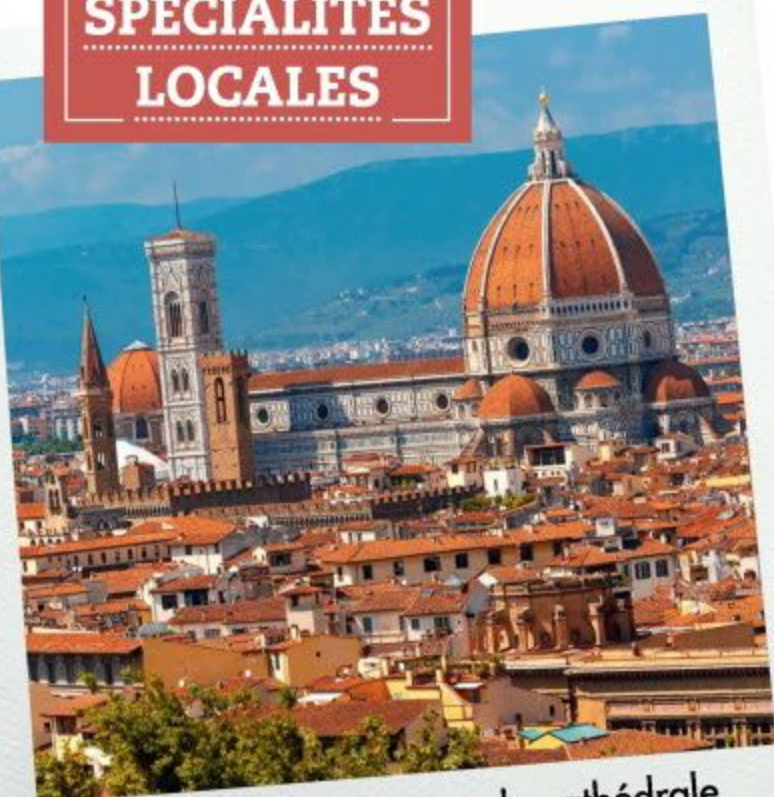
- ☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe PRISMA MEDIA.
- ☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires du groupe PRISMA MEDIA.

*Par rapport au prix de vente au numéro. **Informations obligatoires. À défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place.
(1) Je peux résilier ce service à tout moment par appel au service client ou par simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Délai de livraison du premier numéro : 4 semaines environ après enregistrement du règlement, dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire en envoyant un e-mail ou un courrier à cil@prismamedia.com ou PRISMA MEDIA, Le Correspondant Informatique et Libertés, 13, rue Henri Barbusse - 92230 Gennevilliers. Si vous acceptez que ces informations soient transmises à des partenaires du Groupe Prisma Media, ceux-ci peuvent être situés hors de l'Union Européenne.



À la toscano

Ici, on se régale avec des plats authentiques, tout droit inspirés d'une cuisine paysanne.



Vue aérienne sur la cathédrale Santa Maria del Fiore, du XIII^e siècle, à Florence, ville où la gastronomie est aussi une histoire de patrimoine.

LES PETITS ROULEAUX AU FROMAGE FRAIS

4 PERS.



20 MIN



1 H



Involtinis de bresaola

- 8 tranches fines de bresaola • 100 g de ricotta • 1/2 citron
- 100 g de roquette
- 1/2 bouquet de menthe fraîche • 1/2 bouquet de basilic • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Mélangez la ricotta dans un saladier avec 8 feuilles de menthe et de basilic ciselées, du sel et du poivre. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'huile et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Étalez les tranches de bresaola sur une planche et garnissez-les avec la préparation précédente. Roulez-les puis réservez-les 1 h dans le réfrigérateur.

Mélangez le jus du citron avec le reste d'huile d'olive et d'herbes finement ciselées. Salez, poivrez. Mélangez à nouveau.

Déposez les involtinis sur un lit de roquette, arrosez-les de sauce aux herbes et servez aussitôt.

VIN Dolcetto d'Alba ou mondeuse (rouge de Savoie).



LA BRESAOLA
Cette charcuterie de bœuf séché et assaisonné se déniche au rayon jambons secs. Vous n'en trouvez pas ? Optez pour de la viande des Grisons.

PLUS PRATIQUE
Demandez au poissonnier
de nettoyer et de découper les
poissons pour vous, en lui
précisant votre recette.



LA SOUPE DE POISSONS À LA LIVOURNAISE

4 PERS.



1 H



2 H



Cacciucco

• 300 g d'anneaux de calamars • 8 gambas • 200 g de palourdes • 1 kg de poissons (grondin rouge, rascasse, rouget barbet) • 2 carottes • 1 branche de céleri • 3 oignons • 5 gousses d'ail • 1/2 bouquet de persil plat • 1/2 bouquet de basilic • 1 boîte de 400 g de pulpe de tomate • 1/2 baguette • 1 verre de vin rouge • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • huile d'olive vierge extra • 2 pincées de piment • sel.

Lavez les poissons. Ôtez les nageoires et réservez les têtes. Coupez les poissons en tronçons de même taille. Rincez les calamars et les palourdes.

Émincez le céleri et les carottes en rondelles. Pelez et émincez 2 oignons. Épluchez et pressez 2 gousses d'ail. Rincez et épongez le persil. Ciselez-le.

Versez 1 l d'eau dans un faitout. Plongez-y les têtes et les tronçons de poissons.

Ajoutez les légumes. Portez à ébullition et laissez cuire 40 min sur feu doux.

Pelez et émincez le dernier oignon. Faites-le revenir dans une sauteuse avec le piment, de l'huile et 2 gousses d'ail épluchées et pressées. Ajoutez les calamars, le vinaigre, le vin rouge et la pulpe de tomate. Faites cuire 30 min.

Réservez les tronçons de poissons cuits. Passez le reste au moulin à légumes puis

filtrez. Versez cette soupe dans la sauteuse. Ajoutez les palourdes et les gambas. Portez à ébullition. Réintégrez les tronçons de poissons. Vérifiez l'assaisonnement et parsemez de basilic ciselé.

Détaillez la baguette en fines tranches et faites-les légèrement griller. Frottez-les avec la gousse d'ail restante et servez-les en accompagnement du cacciucco.

VIN Côtes-de-provence blanc ou rouge.

8 PERS.



20 MIN



40 MIN



Panforte

- 300 g de fruits confits mélangés
- 75 g de noisettes mondées
- 90 g d'amandes mondées • 40 g de farine • 225 g de sucre semoule
- 110 g de miel • 1 feuille azyme spécial nougat (ou papier sulfurisé)

• sucre glace pour la finition.

Le mélange d'épices en poudre

- 1/2 cuil. à café de chaque : cannelle, noix de muscade, clous de girofle, gingembre.

Chauffez le four sur th. 5 (150 °C). Mélangez le miel et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition et cuisez 5 min en remuant.

Ajoutez, hors du feu, les fruits confits en dés et les fruits secs. Mélangez. Versez la farine et les épices. Mélangez à nouveau.

Déposez la feuille azyme aux dimensions d'un moule à tarte de 28 cm. Versez la préparation. Lissez le dessus à l'aide d'une cuillère en bois farinée. Enfournez et laissez dorer pendant environ 30 min. Laissez refroidir puis démoulez le gâteau à l'envers. Saupoudrez de sucre glace, découpez en tranches et servez.

Le panforte

Ce dessert traditionnel est né dans la province de Sienne au XI^e siècle. Confectionné à base de fruits secs, fruits confits et épices, il est préparé pour les fêtes de Noël. Le plus connu est le panforte margherita. Vous le trouverez sur le site de La Grande Épicerie de Paris ou chez de nombreux traiteurs italiens.

LE PLUS

Vous pouvez conserver ce gâteau une dizaine de jours au réfrigérateur.

4 PERS.



30 MIN



30 MIN



Raviolis tout nus ricotta-épinards

- 1 pot de 250 g de ricotta • 400 g de pousses d'épinards • 1 œuf • 40 g de grana padano râpé • 50 g de beurre doux • 3 cuil. à soupe de farine • 4 feuilles de sauge • 2 pincées de muscade râpée • sel, poivre.

Faites fondre les pousses d'épinards dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'elles rendent leur eau. Essorez-les et hachez-les finement. Mélangez-les dans un saladier avec la ricotta, la moitié du grana padano, la muscade, du sel et du poivre.

Mélangez cette préparation avec l'œuf battu et 2 cuil. à soupe de farine. Façonnez des boulettes et roulez-les dans le restant de farine. Placez-les sur une assiette légèrement farinée.

Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Laissez-y infuser la sauge sur feu doux.

Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Plongez-y les raviolis 2 min par petites quantités. Égouttez-les avec une écumoire.

Répartissez les raviolis sur des assiettes chaudes. Parsemez-les du reste de grana padano râpé et arrosez-les de beurre à la sauge.

VIN Pouilly-fuissé.



4 PERS.



15 MIN



20 MIN



Risotto aux cèpes

- 320 g de riz pour risotto (carnaroli, arborio) • 400 g de cèpes • 1 petit oignon jaune • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à soupe de persil haché • 60 g de beurre • 50 g de parmesan râpé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 l de bouillon de volaille • 10 cl de vin blanc.

Nettoyez les cèpes en éliminant la partie terreuse du pied. Brossez-les et essuyez-les avec du papier absorbant. Émincez-les en tranches épaisses et retaillez-les en dés (gardez 4 cèpes que vous taillerez en fines tranches).

Écrasez l'ail et faites-le revenir 2-3 min dans une poêle avec l'huile d'olive chaude. Ajoutez les dés de cèpes et faites colorer 10 min sur feu vif. Salez et poivrez.

Hachez l'oignon et faites-le revenir 10 min avec 30 g de beurre, sans faire dorer. Ajoutez le riz et mélangez 2 min. Versez le vin et, à évaporation, ajoutez une louche de bouillon chaud. Laissez le riz absorber le liquide en remuant souvent. Renouvelez l'opération jusqu'à cuisson du riz. Ajoutez les dés de cèpes. Salez et poivrez. Ajoutez le reste de beurre et le parmesan en remuant. Décorez de champignons réservés, parsemez de persil et servez.

VIN Barbaresco (cépage nebbiolo du Piémont).





Le pecorino toscano. Plus petit que le pecorino romano, ce fromage au lait de brebis est plus rare et plus doux. De façon traditionnelle (mais de plus en plus rarement), lait caillé et petit-lait sont séparés grâce à une présure végétale à base de fleurs d'artichaut et de cardons sauvages.

Les grosses miches de pain à la farine blanche ne sont pas salées et la croûte est épaisse et croustillante. Elles sont parfaites pour les crostinis ou les soupes de pain.

L'huile d'olive. Les meilleures sont censées venir du Chianti, car les oliviers y sont plantés en hauteur et les olives récoltées à la main en novembre. Pour bien les apprécier, rien ne vaut une fettunta, tranche de pain grillée frottée à l'ail et arrosée d'huile.

Réalisation : Alette de Crozet

La richesse toscane

À la fois centre artistique du pays et région agricole, la Toscane prouve qu'elle nourrit aussi bien l'esprit que le corps.

Plaisirs populaires



Les polpette rifatte

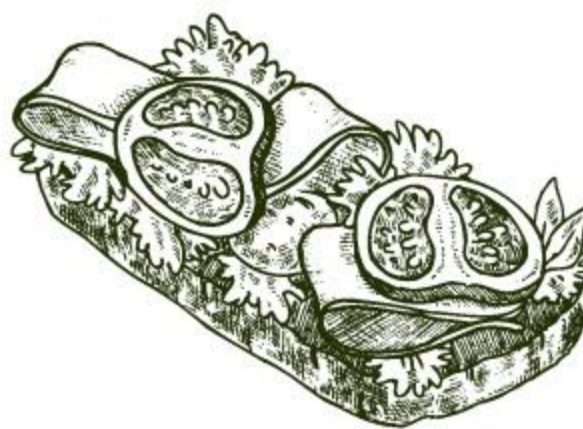
Ces boulettes de bœuf haché sont cuites à la poêle, puis dans la sauce tomate. D'où leur nom de "rifatte" qui signifie refaites. On ne les sert jamais avec des pâtes.

L'arista di maiale

Idéalement, ce rôti de porc frotté de romarin ou de fenouil sauvage est cuit à la broche. On l'accompagne souvent de pommes de terre ou de légumes verts et on le sert en tranches très fines.

Le ragoût de haricots à la florentine

est un plat de haricots blancs cuits avec des tomates fraîches pelées, des feuilles de laurier et une pincée de bicarbonate de soude.



On copie !

CROSTINIS ET BRUSCHETTAS

Les deux sont préparés avec des tranches de pain grillé au four. Les crostinis sont tartinés d'une pâte à base de foies de volaille. Les bruschettas sont en général un peu plus grandes. On nappe le pain grillé d'huile d'olive et on garnit de tomates pelées ou de lard de Colonnata.

SI VOUS PASSEZ PAR LÀ, NE RATEZ PAS

■ **La pappa**, une soupe au pain et à la tomate. Cette recette paysanne transforme le pain rassis en un plat parfumé avec tomates, basilic et sauge. Elle doit être onctueuse. Le pancotto est aussi une soupe au pain, mais sans tomates. On y ajoute un œuf battu et un peu de pecorino râpé.

■ **La panzanella** est un genre de taboulé

préparé avec du pain rassis humidifié, pressé et émietté auquel on ajoute oignons rouges, concombre, tomates, basilic, huile et vinaigre de vin. Bien sûr, la qualité de ces recettes repose sur celle des pains et des tomates.

■ **La ribollita** est d'abord une soupe de haricots blancs (des zolfino à la peau très

fine) dans laquelle on ajoute des légumes comme du cavalo nero (chou noir de Savoie), des lentilles, des blettes, des échalotes... On la sert avec des croûtons.



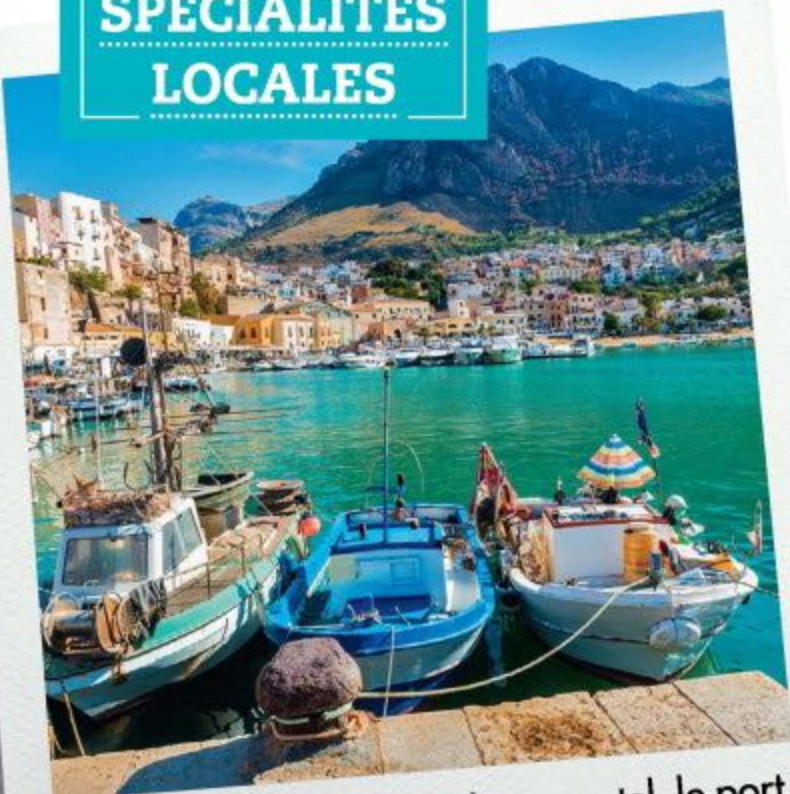
À SAVOURER ENTRE AMIS

Le bistecca alla fiorentina

Les bouchers florentins ont été les premiers à découper un steak épais de trois doigts dans l'ailon. Aujourd'hui, le bifeck à la florentine désigne le morceau comme sa méthode de cuisson : une grillade sur du charbon de bois 3 ou 4 min de chaque côté.

À la sicilienne

Sur cette île majestueuse, on découvre une cuisine riche en couleurs et en saveurs.



Avec ses jolies couleurs pastel, le port de pêche de Castellammare del Golfo, dans la province de Trapani, où l'on peut acheter les poissons directement aux pêcheurs.

QUESTION DE GOÛT

Les pignons du bassin méditerranéen sont souvent bien meilleurs que ceux de Chine. Vérifiez les étiquettes et dépensez un peu plus, car ça vaut la peine !



4 PERS.



15 MIN



1 H



12 MIN



Sardines apéro à la mode "beccafico"

- 400 g de filets de sardines crus • 1/2 citron bio • 1 orange bio • 50 g de raisins secs
- 40 g de pignons • 3 feuilles de laurier • 2 cuil. à soupe de chapelure fine • 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Rincez les filets de sardines et épongez-les sur du papier absorbant. Salez et poivrez. Rangez-les sur un plat à four badigeonné de la moitié de l'huile. **Prélevez le zeste et le jus des agrumes** (gardez quelques rubans de zeste d'orange pour la déco). Mélangez-les avec le sucre et versez sur les filets de sardines. Parsemez de raisins,

de pignons et de laurier. Faites cuire 10 min au four. Nappez du reste d'huile et laissez refroidir au moins 1 h.

Faites dorer la chapelure à sec dans une petite poêle 1 ou 2 min. Retirez le laurier. Parsemez les filets de sardines de chapelure et décorez-les de zeste d'orange. Présentez accompagné de petites tranches de pain grillé.

VIN Marsala sec.

SAVEUR FRUITÉE
Ajoutez dans la ricotta des
petits morceaux d'écorces
d'orange ou de citron confits.

Merveilleux marsala

C'est un vin de liqueur, probablement
le plus prestigieux d'Italie. On le
retrouve, bien sûr, dans le tiramisu et
le sabayon, cette onctueuse crème
aux œufs. Pensez à le présenter pour
accompagner des fromages bleus
(gorgonzola, roquefort) ou à pâte
dure (padano, reggiano, siciliano
ou pecorino) et osez-le
avec le foie gras !

4 PERS.



35 MIN



1 H



5 MIN



Cannolis à la ricotta et aux pistaches

• 1 œuf • 300 g de ricotta • 40 g de saindoux (ou de beurre) • 75 g de sucre en poudre • 75 g de sucre glace • 125 g de farine • 4 cuil. à soupe de pistaches concassées • 40 g de pépites de chocolat noir • 1 cuil. à soupe de marsala • 1 cuil. à café d'extrait de vanille • 1 bain de friture • 1 pincée de sel.

Versez la farine dans la cuve d'un robot avec 25 g de sucre glace, le saindoux détaillé en morceaux, l'œuf un peu battu, le marsala et le sel. Mixez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène qui se détache des parois. Emballez-la dans un film étirable et réfrigérez 1 h.

Fouettez la ricotta dans un saladier avec le sucre en poudre et l'extrait de vanille. Incorporez les pépites de chocolat

et réservez dans le réfrigérateur. Faites chauffer le bain de friture.

Divisez la pâte en huit. Faites des petites boules et étalez-les finement. Enroulez-les autour de petits cylindres en métal spéciaux (magasins italiens ou spécialisés en pâtisserie) et soudez-les avec un peu d'eau en appuyant légèrement.

Plongez la moitié des cylindres enrobés de pâte 1-2 min dans le bain de friture pour les faire dorer. Égouttez-les bien.

Renouvelez cette opération jusqu'à épuisement de la pâte. Faites glisser délicatement les cannolis le long des cylindres puis laissez-les refroidir complètement sur des feuilles de papier absorbant.

Remplissez les cannolis de préparation à la ricotta et aux pépites de chocolat à l'aide d'une poche à douille. Parsemez les deux extrémités de pistaches concassées et saupoudrez le tout du reste de sucre glace. Dégustez aussitôt.

4 PERS.



20 MIN



30 MIN



Salade de fenouil à l'orange

• 3 oranges • 2 gros bulbes de fenouil • 1 oignon rouge • 12 olives noires • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre.

Pelez les oranges à vif avec un couteau-scie, en tranchant la peau pour faire apparaître la chair. Découpez-les en tranches, éliminez les pépins éventuels et récupérez le jus.

Épluchez et émincez l'oignon. Ôtez la base, les tiges saillantes et la première enveloppe des bulbes de fenouil. Émincez leur chair.

Versez les oranges, le fenouil et les oignons dans un saladier. Ajoutez le jus d'orange, les olives, l'huile et le vinaigre. Salez légèrement et poivrez. Mélangez soigneusement. Laissez reposer 30 min au frais avant de déguster.



FORCE MODÉRÉE

Si vous redoutez un peu la force de l'oignon cru, rincez les lamelles dans une passoire sous un jet d'eau fraîche, puis épongez-les soigneusement.

ON S'ORGANISE

Préparez la sauce et les roulades à l'avance, couvrez et réservez au réfrigérateur. Portez d'abord la sauce à frémissements et faites cuire les roulades de 8 à 10 min.



4 PERS.



25 MIN



30 MIN



• 4 grandes tranches d'espadon très fines • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 150 g de roquette • 3 brins de persil • 200 g de tomates en boîte • 2 poivrons rouges grillés en bocal • 10 cl de vin blanc sec • 75 g de chapelure blonde • 3 cuil. à s. de câpres • 2 cuil. à café de sucre • 1/2 cuil. à café d'origan sec • 3 cuil. à s. d'huile d'olive • 1 pincée de piment sec.

Roulades d'espadon

Épluchez et hachez 1 gousse d'ail. Faites-la blondir à la poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez la roquette, mélangez 2 min. Éteignez le feu. Incorporez la chapelure puis le persil ciselé. Laissez refroidir.

Pelez et hachez l'oignon et la gousse d'ail restante. Faites-les revenir 5 min dans une sauteuse avec le reste d'huile.

Mixez grossièrement les tomates pelées et les poivrons. Versez le contenu de la poêle dans la sauteuse. Ajoutez le vin blanc, les câpres, le sucre, l'origan, le piment, du sel et du poivre. Couvrez et laissez mijoter pendant 15 min.

Découpez les tranches d'espadon en deux pour obtenir 8 bandes. Placez à la base un peu de la préparation à la roquette et roulez. Fixez avec une pique. Déposez les roulades dans la sauteuse, couvrez et faites-les cuire 5-7 min sur feu doux avant de déguster.

VIN Grillo blanc.

LA RATATOUILLE AIGRE-DOUCE

6 PERS.



25 MIN



35 MIN



3 H



Caponata

• 600 g d'aubergines • 2 poivrons rouges • 3 tiges de céleri • 2 oignons • 1 courgette (facultatif) • 2 brins de basilic (facultatif) • 10 cl de coulis de tomates • 1 cuil. à soupe de sucre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 5 cl de vinaigre de vin • 2 cuil. à soupe de câpres • 1/2 cuil. à café d'origan sec • sel, poivre.

Pelez et émincez les oignons. Nettoyez les poivrons et découpez-les en dés. Faites-les revenir 5 min avec les oignons dans une sauteuse sur feu moyen avec l'huile d'olive. Ajoutez le céleri émincé, puis les aubergines et la courgette taillées en dés. Salez et poivrez. Cuisez 5 min en mélangeant.

Versez le coulis de tomates, ajoutez les câpres, le vinaigre, le sucre et l'origan. Laissez cuire 25 min en couvrant à demi et en mélangeant souvent. Laissez refroidir au moins 3 h. Parsemez de basilic ciselé et présentez avec du pain grillé.





Le fenouil sauvage, qui pousse comme de la mauvaise herbe sur l'île, est plus parfumé que le fenouil cultivé. C'est le grand secret de la soupe de poissons et des cuissons de viande.



La ricotta est le produit dérivé du pecorino. On presse le caillé, on recueille le petit-lait et on le fait bouillir. Les protéines coagulent et remontent à la surface. On les verse dans un moule perforé pour les faire sécher. Onctueuse et grumeleuse, la ricotta se déguste la plus fraîche possible.

Les marinades aux agrumes, dont la Sicile est l'un des premiers producteurs mondiaux.

Parfums de Sicile

Influencée par les Arabes et les Normands, cette île raffole des poissons, des agrumes et des mets sucrés.

PETITS PLAISIRS POPULAIRES



■ Les arancinis

Souvent présentes sur le comptoir des bars, ces boulettes de riz ressemblent à des petites oranges. Le riz est cuit al dente, farci de veau ou de fromage caciocavallo, roulé dans la chapelure et frit dans l'huile.

■ Sardines en beccaficus.

Les paysans ne pouvaient pas se permettre de manger des ortolans, oiseaux amateurs de figues (beccafico). Ils les ont remplacés par des sardines : ils les farcissent avec du pecorino râpé et de la chapelure et ils les embrochent sur des piques.

■ Pâtes à la Norma.

Le nom de ces pâtes à la ricotta et aux aubergines est un hommage des habitants de Catane à leur concitoyen Bellini et à son opéra *Norma*. La recette est toute simple : des aubergines frites et de la ricotta dure salée.

■ La caponata

Il existe plus de trente versions de cette ratatouille d'aubergines à l'aigredouce : on fait cuire les aubergines dans une sauteuse avec du vinaigre de vin, un peu de sucre, des câpres, du céleri et des olives vertes. On la déguste froide. L'été, c'est un délice !



À SAVOURER ENTRE AMIS

Calamars farcis à la mode de Lipari

Plus les calamars contiennent d'encre, plus ils sont frais. Sur les îles Éoliennes on les farcit d'un mélange d'œufs, de tomates et d'oignons.

Espadon à la sicilienne

Ce poisson est le roi des marchés ! On le sert en tranches avec des tomates, des poivrons, des olives et des câpres.

On leur envie

Les fruits martorana

Faits en massepain (pâte à base d'amandes finement moulues), ils reproduisent très fidèlement la forme et la couleur des fruits frais.

La pistache verte de Bronte.

Les pistachiers qui poussent dans les terres au nord-ouest de l'Etna produisent des pistaches douces et aromatiques, AOP depuis 2009.

La tomate ciliegino di pachino. Cette tomate cerise en grappes, IGP, est très riche en vitamine C.

Le caciocavallo ("à dos de cheval"). Ce fromage à pâte filée au lait de vache est en forme de poire. Il est appelé ainsi car il est toujours suspendu par deux sur un support.





Pesto de roquette

Pilez 1 gousse d'**ail** dégermée dans un mortier avec 30 g de **pignons** légèrement grillés. Ajoutez 3 à 4 grains de **gros sel** et 100 g de **roquette** équeutée. Écrasez doucement au pilon, puis réduisez en pâte. Incorporez 50 g de **parmesan** râpé. Versez en filet 15 cl d'**huile d'olive** en mélangeant avec une spatule. Rectifiez l'assaisonnement.

La petite sauce magnifique

Pas question de réserver le pesto aux pâtes. Essayez-le sur la viande chaude ou froide et/ou dans la vinaigrette.



Pesto de poivrons rouges grillés

Faites griller 2 **poivrons rouges** entiers sous le gril du four, en les retournant une fois jusqu'à ce que la peau soit toute boursouflée et presque noire. Pelez, épépinez et retirez les cloisons internes. Grillez légèrement 40 g d'**amandes** mondées. Mixez le poivron avec les amandes, 1 gousse d'**ail** dégermée, 6 cuil. à soupe d'**huile d'olive**, un filet de jus de **citron**, une pointe de **harissa**, du **sel** et du **poivre**. Dès que la sauce est fluide, incorporez 60 g de **parmesan** râpé.

LE PLUS

On adore cette petite sauce sur un poisson grillé ou cuit à la vapeur.

Pesto de jeunes pousses aux noix

Ébouillantez 100 g de **cerneaux de noix** 2 min. Retirez-les, un par un et pelez-les. Pilez 50 g de **jeunes pousses de salade** dans un mortier avec 20 feuilles de **basilic**. Réduisez cette préparation en pâte avec les noix, 3 gousses d'**ail**, 60 g de **parmesan**, du **sel** et du **poivre**. Incorporez 4 cuil. à soupe d'**huile de tournesol** et 2 cuil. à soupe d'**huile de noix**.



Pesto à la génoise

Pilez 1 gousse d'**ail** pelée et dégermée dans un mortier avec 50 feuilles de **basilic**, 3 ou 4 grains de **gros sel** et 20 g de **pignons** légèrement torréfiés. Incorporez 50 g de **parmesan** et 30 g de **pecorino** fraîchement râpés et 10 cl d'**huile d'olive** en filet.

LE PLUS

Couvrez la sauce d'1 cm d'huile d'olive pour la conserver deux ou trois jours.



Tradition pesto

À Gênes, sa patrie d'origine, le Consorzio del Pesto Genovese veille sur la vraie recette. Seuls sept ingrédients sont permis : le basilic genovese DOP, l'huile d'olive extra vierge de Ligurie, le parmesan reggiano DOP et le grana padano ou le pecorino (romain, toscane, sarde ou sicilien), des pignons du bassin méditerranéen, de l'ail et du sel. E basta ! Si la liste est respectée, il s'agit de pesto genovese.



Pesto de tomates séchées aux amandes

Mixez par à-coups 200 g de **tomates séchées** avec 1 cuil. à café d'**origan**, 1 cuil. à café de **thym sec**, 1/2 cuil. à café de **piment en poudre**, 1 gousse d'**ail** dégermée, les feuilles de 4 brins de **basilic** et 50 g d'**amandes** torréfiées. Ajoutez 6 à 8 cuil. à s. d'**huile d'olive** en filet pour obtenir une sauce crémeuse.

LE PLUS

Pour un parfum inimitable, on préfère utiliser des tomates séchées conservées dans une vraie huile d'olive, bien parfumée.

Pesto d'olives vertes aux anchois

Pilez 25 **olives vertes** dénoyautées dans un mortier avec 100 g de feuilles de **basilic**, 2 gousses d'**ail** pelées et dégermées, 50 g de **pignons**, 4 filets d'**anchois à l'huile** et du **poivre**. Incorporez 20 g de **pecorino** et 20 g de **parmesan** râpés, puis progressivement 10 cl d'une bonne **huile d'olive verte**. Rectifiez l'assaisonnement.



L'art de la pasta

Avec des pâtes de très bonne qualité, des produits frais et plein d'idées, on fait des petits plats delizioso !



4 PERS.



35 MIN



40 MIN



Coquillages farcis aux moules

• 28 conchiglioni • 1 l de moules de bouchot • 1,5 boîte de tomates concassées (600 g env.)

• 1 citron vert bio • 2 échalotes • 15 brins de persil • 6 cuil. à

soupe de pecorino râpé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Cuisez les pâtes à l'eau salée selon les indications du sachet en les gardant al dente. Égouttez et passez-les sous l'eau froide.

Nettoyez les moules. Épluchez et hachez les échalotes. Râpez finement le zeste du citron et pressez le fruit. Ciselez le persil.

Faites fondre la moitié des échalotes avec 2 cuil. à soupe d'huile dans une cocotte. Versez les moules, arrosez de 2 cuil. à soupe de jus de citron. Couvrez et cuisez jusqu'à l'ouverture des moules. Décoquillez-les puis replacez-les dans la cocotte. Ajoutez 3 cuil. à soupe de pecorino. Poivrez.

Faites dorer le reste des échalotes dans une poêle avec le restant d'huile d'olive. Ajoutez les tomates concassées. Salez, poivrez et laissez compoter 3-4 min. Ajoutez la moitié du persil. Mélangez. Versez la moitié dans la cocotte avec les moules. Mélangez. Étalez l'autre moitié dans un plat à four.

Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Garnissez les pâtes de farce aux moules à l'aide d'une petite cuillère. Répartissez-les dans le plat, posés sur la sauce tomate. Laissez cuire 20 min au four. Parsemez du reste de persil et de pecorino puis servez sans attendre.

VIN Vermentino di Sardegna.

PARCEUSES !

Les conchiglioni ou conchiglioni, pâtes en forme de coquilles, accueillent toutes les farces : ragoût de veau ou de saucisse, poulet-curry, lard-champignons, saumon-piment, ricotta-épinards... Chics et gourmands, en Italie, ce sont souvent des plats de fête.

Raviolis aux noix et au gorgonzola

4 PERS.



1 H



2 MIN



1 H



• 3 œufs • 100 g de gorgonzola • 1 cuil. à soupe bombée de mascarpone (rayon fromages frais) • 10 feuilles de basilic • 20 g de cerneaux de noix • 300 g de farine • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

Mélangez la farine avec 1 pincée de sel sur le plan de travail. Faites un puits. Cassez les œufs au milieu. Mélangez avec une fourchette puis incorporez la farine du bout des doigts (ou utilisez un robot muni d'une lame pétrin). Travaillez la pâte pendant 10 min. Ajoutez un peu de farine si besoin. Faites une boule, enveloppez-la de film alimentaire et laissez reposer 1 h.

Ciselez le basilic. Hachez grossièrement les noix. Mélangez le gorgonzola, le mascarpone, les trois quarts du basilic et les noix. Salez, poivrez.

Taillez la pâte en 2 pâtons. Étalez-les au rouleau en 2 disques très fins. Déposez sur le premier des noix de farce à intervalles réguliers (environ 5 cm). Humectez la pâte autour des noix de farce. Couvrez de l'autre disque. Pres-

sez autour de chaque noix de farce pour souder la pâte. Coupez les raviolis avec une roulette cannelée.

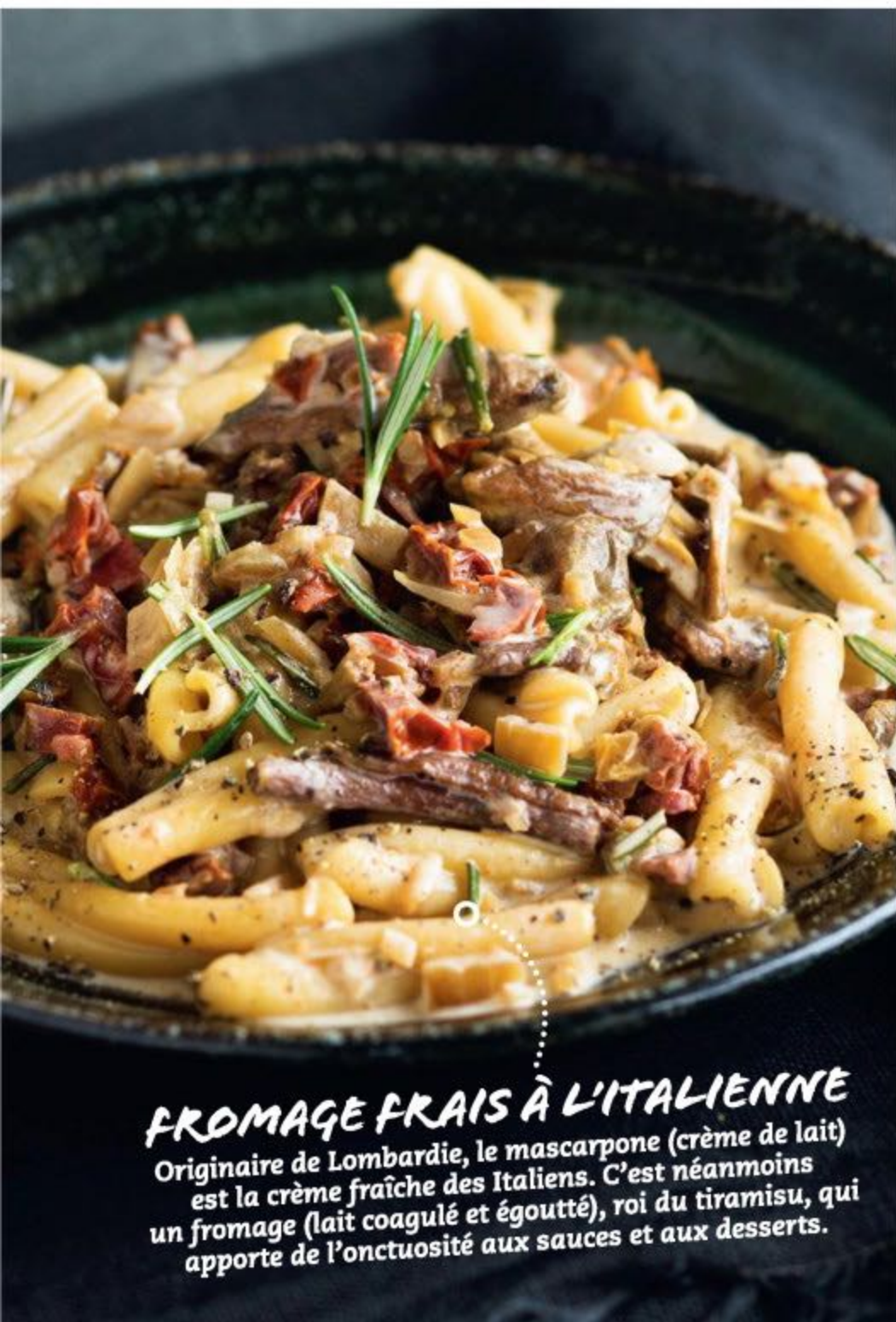
Plongez les raviolis par petites quantités dans une casserole d'eau bouillante salée. Faites cuire 2-3 min. Arrosez d'huile d'olive et poivrez au moulin. Parsemez du reste de basilic puis servez sans attendre.

VIN Bortalino charetto DOC.



PRO DE LA PASTA

Vous aimez faire vos pâtes maison ? L'achat d'une machine à pâtes (laminoir) se justifie vraiment pour obtenir une pâte très fine. Comptez entre 20 et 100 €.



FROMAGE FRAIS À L'ITALIENNE

Originnaire de Lombardie, le mascarpone (crème de lait) est la crème fraîche des Italiens. C'est néanmoins un fromage (lait coagulé et égoutté), roi du tiramisu, qui apporte de l'onctuosité aux sauces et aux desserts.

Casarecce aux champignons

4 PERS.



10 MIN



15 MIN



- 350 g de casarecce • 250 g de champignons (chanterelles, pleurotes...) • 200 g de tomates semi-séchées à l'huile d'olive • 2 gousses d'ail
- 4 brins de romarin frais • 4 cuil. à soupe de mascarpone • 50 g de pecorino • sel, poivre.

Égouttez les tomates semi-séchées (réservez leur huile). Coupez-les en deux. Détaillez le pecorino en petits cubes. Ciselez la moitié des brins de romarin.

Nettoyez les champignons. Éliminez leur bout terreux, puis découpez-les en grosses lamelles.

Épluchez et pressez l'ail. Faites sauter les champignons dans une grande poêle avec l'ail et 2 cuil. à soupe d'huile réservée des tomates semi-séchées.

Cuisez les casarecce selon les indications du paquet. Égouttez-les en conservant un peu de l'eau de cuisson pour qu'elles ne collent pas. Mélangez-les avec le mascarpone, les tomates, le pecorino et le romarin ciselé. Salez, poivrez et intégrez les champignons. Servez parsemé du reste de romarin effeuillé.

VIN Valpolicella classico.

Trofie aux cèpes et pancetta

4 PERS.



15 MIN



15 MIN



- 400 g de trofie • 8 tranches de pancetta
- 4-5 cèpes (ou champignons de Paris) • 1 gousse d'ail • 8 brins de persil plat • 10 cl de crème liquide
- 40 g de fromage râpé (parmesan, grana padano)
- 20 g de beurre • 15 cl de bouillon de volaille
- sel, poivre du moulin.

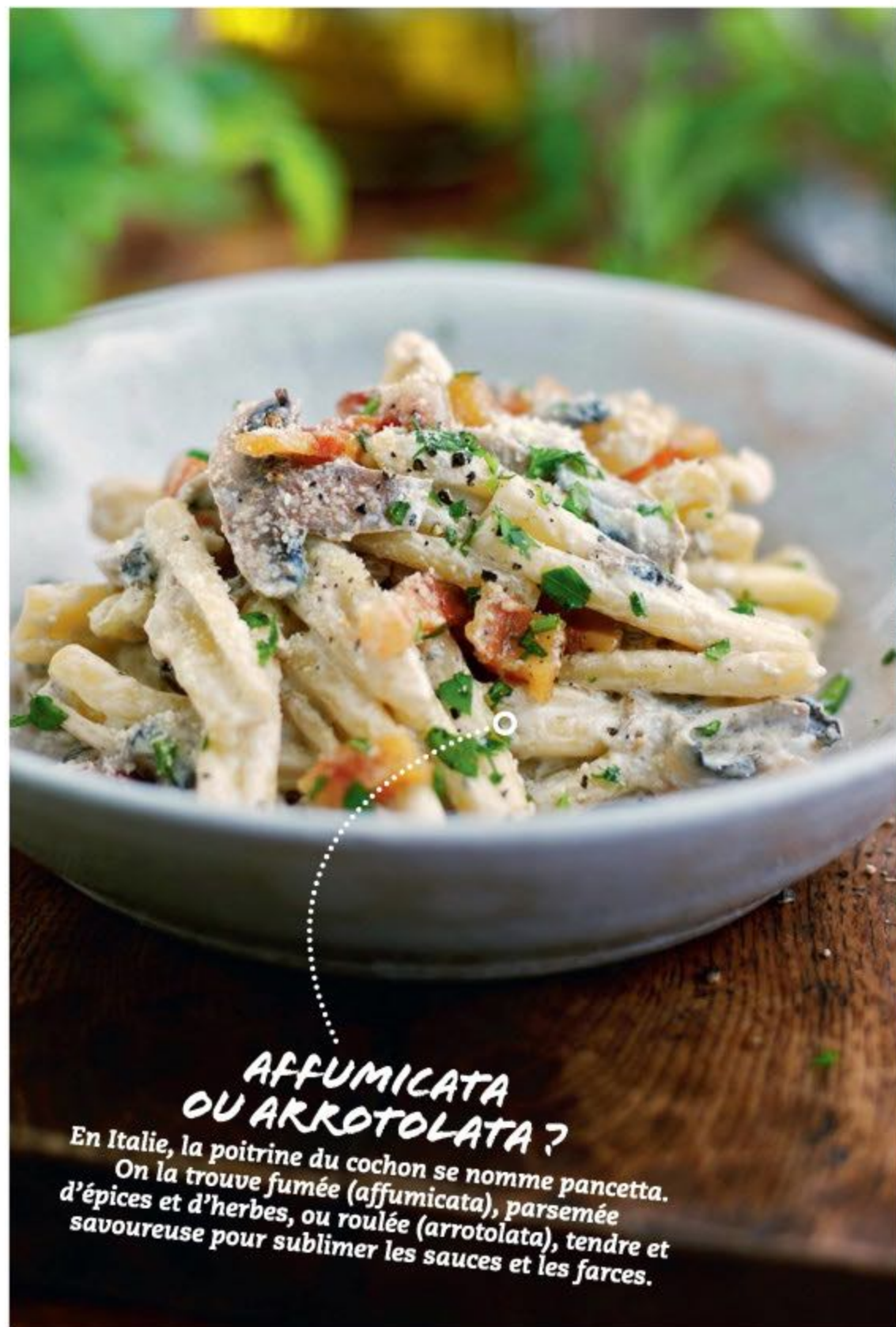
Nettoyez les champignons. Coupez leur bout terreux. Épluchez et écrasez la gousse d'ail. Faites sauter les champignons 5 min dans une poêle avec le beurre et l'ail pressé. Ajoutez le bouillon de volaille et la crème liquide. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 2 min. Réservez.

Détaillez la pancetta en morceaux. Faites-les dorer 2 min dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Ajoutez-les dans la sauce aux champignons. Ciselez le persil.

Faites cuire les trofie dans un grand volume d'eau salée selon les indications du sachet. Égouttez-les et transvasez-les dans la poêle. Chauffez 2-3 min en mélangeant très délicatement.

Servez bien chaud parsemé de persil et de fromage râpé.

VIN Prosecco spumante blanc.



AFFUMICATA OU ARROTOLATA?

En Italie, la poitrine du cochon se nomme pancetta. On la trouve fumée (affumicata), parsemée d'épices et d'herbes, ou roulée (arrotolata), tendre et savoureuse pour sublimer les sauces et les farces.

ON CRAQUE POUR LE SPECK
Ce jambon de montagne est produit depuis des siècles en Haut-Adige. La cuisse de cochon est salée et aromatisée (poivre, genièvre, ail...), puis fumée. C'est un délice aux saveurs subtiles qu'un peu de beurre rehausse délicatement.



4 PERS.



20 MIN



10 MIN



Mezze rigatonis aux asperges, speck et amandes

- 350 g de mezze rigatonis
- 1 botte d'asperges sauvages (ou vertes)
- 2 belles carottes
- 1/2 citron
- 1 bouquet de cerfeuil
- 8 tranches de speck (jambon cru)
- 20 g de beurre
- 60 g de fromage râpé italien
- 3 cuil. à soupe de lait
- 3 cuil. à soupe de mascarpone
- 40 g d'amandes mondées
- sel, poivre.

Pressez le citron. Battez le mascarpone avec le lait dans un récipient. Ajoutez le jus de citron, du sel et du poivre.

Hachez les amandes. Ciselez le cerfeuil. Mélangez bien et réservez.

Épluchez et détaillez les carottes pelées en longs rubans à l'aide d'une mandoline. Ébouillantez-les 2 min. Égouttez-les. Ébouillantez également 2 min les asperges rincées et raccourcies. Égouttez-les à leur tour.

Faites dorer les tranches de speck dans une poêle avec le beurre.

Faites cuire les pâtes selon les indications du sachet. Égouttez-les. Versez-les dans une grande poêle avec la sauce au mascarpone, les asperges et les carottes. Chauffez 2 min. Répartissez dans des assiettes creuses. Parsemez du mélange amandes-cerfeuil, de speck et de fromage râpé. Servez vite.
VIN Lambrusco rosso secco Sisto.

4 PERS.



10 MIN



25 MIN



Pennes à la puttanesca

- 400 g de penne • 6 filets d'anchois • 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à s. bombées de câpres dessalées • 2 boîtes de tomates concassées • 1 petit piment
- 10 brins de persil plat • 150 g d'olives noires dénoyautées
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- poivre du moulin.

Hachez grossièrement les anchois et le piment. Épluchez puis écrasez les gousses d'ail. Découpez les olives en rondelles. Ciselez le persil.

Faites fondre les anchois dans une grande poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez l'ail et les câpres. Mélangez 1 min. Ajoutez les tomates concassées, le piment et les olives. Faites cuire 15 min en remuant souvent. Poivrez.

Faites cuire les penne dans de l'eau bouillante salée comme indiqué sur le sachet. Égouttez-les en gardant 3 cuil. à soupe d'eau de cuisson.

Versez les penne dans la poêle avec la sauce aux anchois et aux câpres. Mélangez très délicatement. Répartissez sur des assiettes et parsemez de persil ciselé. Servez sans attendre.

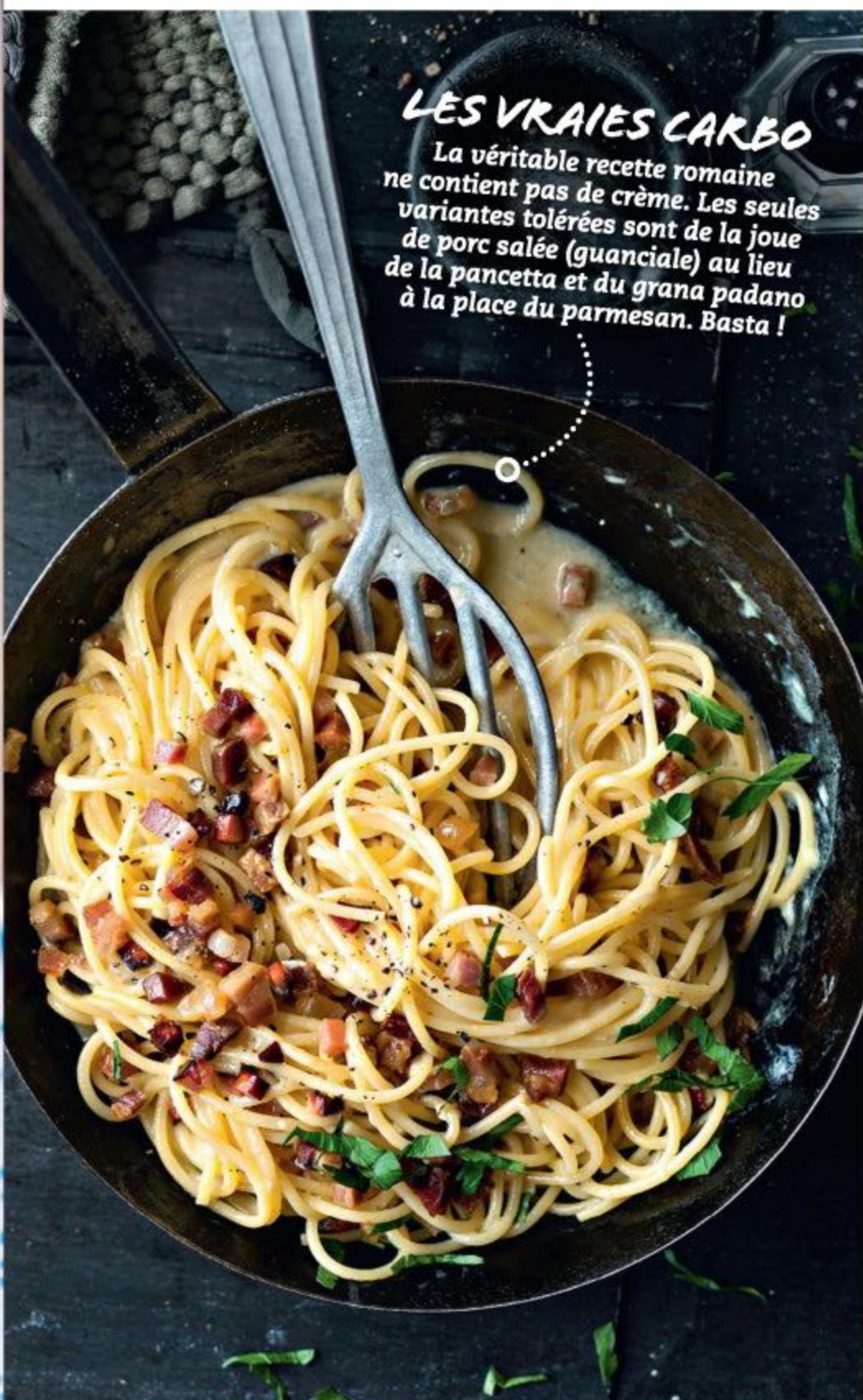
VIN Pinot grigio tenuta nerano.

CÂPRES, C'EST PAS FINI!

Les meilleures poussent en Sicile et sont conservées en saumure ou au sel. On les rince avec soin sous un filet d'eau froide et on ne sale surtout pas le plat.

Légende

Qu'il soit question du plat servi par le propriétaire d'une maison close à ses "pensionnaires" pour, par l'odeur, allécher les clients ou de la création d'un restaurateur de l'île d'Ischia, les spaghetti à la puttanesca sont un plat napolitain. Il se prépare rapidement avec des ingrédients que tout bon Italien a chez lui.



LES VRAIES CARBO

La véritable recette romaine ne contient pas de crème. Les seules variantes tolérées sont de la joue de porc salée (guanciale) au lieu de la pancetta et du grana padano à la place du parmesan. Basta !

4 PERS.



10 MIN



8 MIN



Spaghettis carbonara

- 350 g de spaghettis • 150 g de pancetta
- 5 jaunes d'œufs • 4 brins de persil • 100 g de parmesan • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 15 g de gros sel • sel, poivre du moulin.

Faites cuire les spaghettis al dente (un peu fermes) selon les indications du paquet (environ 8 min) dans un grand volume d'eau additionnée du gros sel.

Détaillez la pancetta en petits morceaux. Faites-les dorer dans une poêle avec l'huile d'olive chaude.

Râpez le parmesan. Fouettez les jaunes d'œufs pendant 2-3 min dans un saladier, jusqu'à ce qu'ils moussent bien. Incorporez le parmesan râpé.

Égouttez les pâtes très rapidement, de façon à ce qu'elles gardent un peu de leur eau de cuisson pour ne pas coller. Versez-les brûlantes dans le saladier. Ajoutez les morceaux de pancetta. Salez, poivrez généreusement. Parsemez de persil ciselé. Servez aussitôt pour que les pâtes soient chaudes.

VIN Chianti melini DOC.

Gratin de macaronis

4 PERS.



20 MIN



40 MIN



- 250 g de macaronis • 150 g de lard fumé
- 1 boîte de tomates concassées (400 g) • 2 feuilles de laurier • 2 cuil. à soupe de tapenade noire
- 2 tranches de pain rassis • 10 g de beurre • 50 g de parmesan râpé • 10 cl de vin blanc • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée.

Faites-y cuire les macaronis le temps mentionné sur le sachet. Égouttez-les en conservant un peu de leur eau de cuisson pour qu'elles ne collent pas entre elles. Graissez un plat à gratin avec le beurre. Répartissez-y les macaronis.

Découpez le lard en cubes. Faites-les revenir dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Dès qu'ils sont bien dorés, ajoutez la tapenade, les tomates concassées, le laurier et le vin blanc. Salez et poivrez. Laissez mijoter 5 min.

Préchauffez le four sur thermostat 6-7 (200 °C). Coupez le pain rassis en cubes. Mixez-les finement avec le parmesan râpé.

Versez la préparation de lard aux tomates sur les macaronis.

Parsemez de chapelure au fromage et arrosez du reste d'huile d'olive. Enfournez pour 25 min. Servez bien chaud en accompagnant d'une salade de trévis.

VIN Barone montalto.

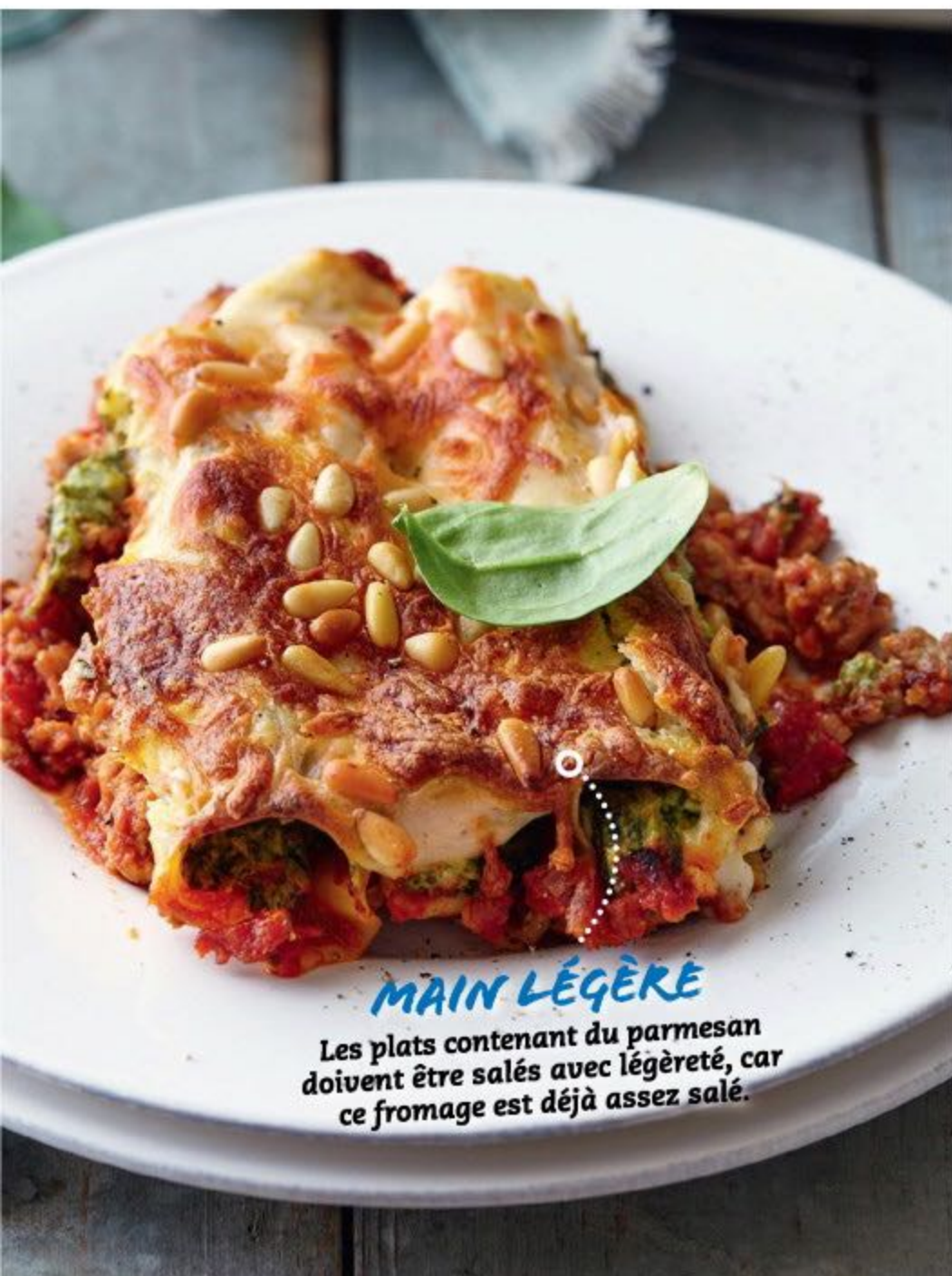
Gratiné !

On parseme les pâtes, les légumes ou les viandes de parmigiano reggiano ou de grana padano (au lait de vache). Ces fromages fondent et apportent un "sablé". On râpe aussi du pecorino romano (au lait de brebis) au goût intense. Pour plus de fondant, on recouvre de mozzarella ou de fontina (au lait de vache).



MOLLIKA DI PANE

Ces "miettes de pain" (chapelure souvent rehaussée de fromage) sont un condiment à part entière qui apporte du croustillant sur les pâtes.



MAIN LÉGÈRE
Les plats contenant du parmesan doivent être salés avec légèreté, car ce fromage est déjà assez salé.

Cannellonis épinards-ricotta

4 PERS.



30 MIN



50 MIN



- 12 cannellonis (rayon pâtes sèches avec ou sans gluten) • 600 g d'épinards frais
- 2 oignons blancs avec tige • 400 g de ricotta
- 125 g de mozzarella • 60 g de parmesan râpé • 40 g de beurre • 80 g de pignons
- 1 boîte de concassée de tomates (240 g poids net) • sel, poivre.

Rincez et émincez les épinards. Émincez les oignons et leur tige. Faites revenir les oignons pendant 5 min dans une grande poêle avec le beurre. Ajoutez les épinards. Faites cuire pendant 5-6 min. Salez et poivrez.

Ajoutez, hors du feu, la ricotta, la moitié des pignons et la moitié du parmesan. Mélangez soigneusement. Garnissez en les cannellonis à l'aide d'une petite cuillère.

Étalez la moitié de la concassée de tomates dans un plat allant au four. Disposez-y les cannellonis. Répartissez le reste de concassée de tomates sur les cannellonis. Poivrez.

Détaillez la mozzarella en lamelles. Disposez-les sur les cannellonis. Parsemez du reste de parmesan râpé. Glissez au four et laissez cuire 35-40 min. Parsemez les cannellonis du reste de pignons et servez chaud dans le plat de cuisson.

VIN Montepulciano d'Abruzzo.

Spaghettis aux saucisses et aux olives

4 PERS.



15 MIN



20 MIN



- 400 g de spaghettis • 3 saucisses de porc à l'italienne (ou au couteau) • 1 oignon • 1 branche de céleri • 2 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de thym
- 10 feuilles de sauge • 1 boîte de pulpe de tomate (400 g) • 20 olives dénoyautées • 30 g de parmesan râpé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe bombée de graines de fenouil • sel, poivre.

Épluchez et ciselez l'oignon. Émincez le céleri. Découpez les saucisses en morceaux. Placez l'oignon, le céleri, les saucisses, le thym et les graines de fenouil dans le bol d'un mixeur. Salez et poivrez. Mixez jusqu'à obtenir une pâte grumeleuse. Faites-la revenir en l'écrasant 5 min dans une poêle avec l'huile d'olive et l'ail pelé et pressé. Ajoutez la pulpe de tomate et les olives. Poursuivez la cuisson 10 min sur feu doux.

Faites cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le sachet. Égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson pour qu'elles ne collent pas. Versez-les dans la poêle avec la sauce aux saucisses. Mélangez avec délicatesse.

Répartissez dans des assiettes chaudes. Parsemez de sauge puis de parmesan râpé. Servez aussitôt.

VIN Valpolicella classico.

Pasta

Les pâtes fraîches (lasagnes, raviolis...) sont de l'Italie du Nord. Réalisées avec de la farine ou de la semoule de blé dur et des œufs, elles cuisent vite et ne se conservent pas. L'Italie du Sud est la patrie des pâtes sèches à base de semoule de blé dur et d'eau et parfois d'œufs. Elles sont séchées et se gardent longtemps.



DE VERTE À VIOLETTE

L'olive taggiasca est une petite olive au parfum savoureux typique de la Ligurie, une région du nord de l'Italie. On la trouve dans les épiceries fines. On peut la remplacer par des olives niçoises.

FROMAGE À CROQUER

Le grana padano est le fromage sec par excellence. Il se râpe, se gratine mais trouve aussi sa place sur un plateau. Sa saveur délicate se marie avec le miel, les noix et les fruits juteux (pêches...).



6 PERS.



25 MIN



1 H



Lasagnes de légumes

• 8 plaques de lasagnes (fraîches ou sèches sans précuisson) • 12 tomates mûres • 4 courgettes • 3 oignons • 2 gousses d'ail • 350 g de mozzarella • 4 cuil. à soupe de grana padano • 10 g de beurre • 1 cuil. à soupe de sucre en poudre • 2 feuilles de laurier • 10 cl de vin blanc • huile d'olive.

Incisez les tomates en croix au niveau du pédoncule. Plongez-les 1 min dans une casserole d'eau bouillante, puis dans de l'eau froide. Pelez-les. Concassez-les.

Épluchez et hachez les oignons et l'ail. Faites revenir le tout 5 min dans une poêle avec 5 cuil. à soupe d'huile. Saupoudrez de sucre. Laissez légèrement caraméliser 2 min. Ajoutez les tomates, le laurier, le grana padano et le vin blanc. Poursuivez la cuisson 5 min encore.

Faites chauffer le four à th. 6 (180 °C). Rincez les courgettes et éboutez-les. Taillez-

les en larges et fines bandes dans la longueur avec une mandoline. Découpez la mozzarella en lamelles.

Beurrez un plat à gratin. Tapissez-le de bandes de courgettes. Répartissez-y le mélange tomates-oignons. Recouvrez de lasagnes, de bandes de courgettes, puis de lamelles de mozzarella. Recouvrez de lasagnes et renouvelez l'opération. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Glissez le plat dans le four et laissez cuire environ 45 min. Servez bien chaud.

VIN Pecorino blanc bio.

...farce à raviolis

Pâte maison ou carrés de pâte wonton tout prêts (épicerie asiatiques), on prépare des raviolis avec tout ce qu'on aime.

1 À la ricotta et miel de romarin

Mélangez 450 g de **ricotta** dans une jatte avec 3 cuil. à soupe de **miel de romarin** et 1 cuil. à soupe d'**origan** séché. Réservez au moins 1 h au réfrigérateur avant d'en farcir les raviolis.

LE PLUS La soudure de vos raviolis sera parfaite si vous humidifiez le pourtour avant de les replier en deux.

2 Aux trois fromages

Écrasez à la fourchette 200 g de **ricotta** dans un saladier avec 100 g de **grana padano**, 100 g de **mozzarella** et 1 œuf. Salez et poivrez. Incorporez 1/2 gousse d'**ail** émincée, 1 pincée de **thym** et d'**origan** puis 6 feuilles de **basilic** frais ciselées. Réservez 1 h au réfrigérateur avant d'en farcir les raviolis.

LE PLUS Présentez arrosé d'un trait d'huile d'olive très ardente, c'est-à-dire un peu piquante.

3 Aux tomates confites

Émincez 100 g de **tomates séchées**. Incorporez 400 g de **ricotta**, 3 tranches de **speck** (jambon italien) coupées en fines lanières, 1 gousse d'**ail** écrasée et

1 pincée de **thym**. Poivrez. Réfrigérez 1 h avant d'en farcir les raviolis.

LE PLUS Choisissez des tomates confites à l'huile d'olive, elles sont particulièrement moelleuses.

4 Aux artichauts

Faites cuire 6 **fonds d'artichauts** à l'eau salée. Coupez-les en petits morceaux puis poêlez-les dans du **beurre** avec 1 **échalote** émincée. Laissez refroidir. Incorporez 250 g de **ricotta** avec le zeste émincé d'1 **citron** bio. Salez, poivrez si besoin. Farcissez-en les raviolis.

LE PLUS Enrichissez cette farce avec des crevettes hachées, du crabe émietté, voire du homard pour un repas très raffiné.

5 Aux noix

Concassez 30 g de cerneaux de **noix** et incorporez-les à 200 g de **ricotta** et 150 g de **gorgonzola** en mélangeant bien à la fourchette. Salez et incorporez 2 cuil. à soupe de **ciboulette** ciselée. Réservez au moins 1 h dans le réfrigérateur avant d'en farcir les raviolis.

LE PLUS Corsez cette farce avec quelques gouttes d'huile de noix.

6 Aux épinards

Découpez 600 g de **jeunes pousses d'épinards** en fines lanières. Mélangez-les avec 400 g de **ricotta** et 2 œufs battus. Salez et poivrez. Râpez un peu de noix de muscade. Réservez au moins 1 h au réfrigérateur avant d'en farcir les raviolis.

LE PLUS Arrosez les raviolis d'un filet de jus de citron juste avant de les servir.

7 Au caviar d'aubergines

Débitez 3 **aubergines** en tranches de 3 mm. Placez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Salez, poivrez. Nappez d'**huile d'olive**. Parsemez de **parmesan** râpé. Cuisez 15 min au four chauffé à th. 6-7 (200 °C). Mixez les aubergines avec 1 cuil. à s. d'**origan**. Rectifiez l'assaisonnement et farcissez-en les raviolis.

LE PLUS Hors saison ou quand le temps presse, on peut penser au caviar d'aubergines tout prêt.





12 Aux cèpes

Faites fondre 1 **échalote** émincée dans une poêle avec 30 g de **beurre**. Ajoutez 300 g de **cèpes** coupés assez finement avec 2 cuil. à soupe de **persil** haché. **Salez** et **poivrez**. Laissez cuire pendant 5 min. Farcissez-en les raviolis.

LE PLUS Servez en accompagnant d'une sauce crème-fromage râpé.

13 Au bœuf

Faites revenir 1 **oignon** avec 1 **échalote** et 1 gousse d'**ail** émincés à la poêle dans un peu d'**huile d'olive**. Ajoutez 2 **carottes** pelées et taillées en rondelles, 1 brin de **thym** et couvrez de **bouillon de bœuf**. Laissez mijoter 20 min jusqu'à évaporation. Ajoutez 400 g de **bœuf** haché. Écrasez bien. **Salez** et **poivrez**. Laissez refroidir et farcissez-en les raviolis.

LE PLUS Servez ces raviolis avec un coulis de tomates au romarin.

14 Des Abruzzes

Mélangez 200 g de **ricotta** dans un récipient avec 1 jaune d'**œuf**, le zeste d'1 **citron** bio, 2 pincées de **marjolaine** moulue et de **cannelle** en poudre. **Salez** légèrement. Réservez 1 h au réfrigérateur avant d'en farcir les raviolis.

LE PLUS Escortez de fines lamelles de poutargue (œufs de mulets salés et séchés, au rayon traiteur frais).

15 Au chocolat

Faites fondre 150 g de **chocolat** en morceaux dans un bain-marie avec 30 cl de **crème** et 50 g de **sucres en poudre**. Ajoutez 2 cuil. à soupe de **zestes de citron confits**. Réservez 1 h au réfrigérateur avant d'en farcir les raviolis.

LE PLUS Servez accompagné d'une crème anglaise au limoncello (liqueur italienne de citron).

8 À la bolognaise

Faites revenir 1 **oignon**, 1 gousse d'**ail** et 1 **échalote** émincés à la poêle dans un peu d'**huile d'olive**. Ajoutez un mélange de 500 g de **porc** et de **veau** hachés, 3 **tomates** coupées en dés et 1/2 bouquet de **basilic** ciselé. **Salez**, **poivrez** et faites mijoter environ 30 min. Laissez refroidir et farcissez-en les raviolis.

LE PLUS Écrasez bien la viande à la fourchette pour éviter les "paquets".

9 À la courge

Cuisez 400 g de courge **butternut** à la vapeur. Écrasez-les avec 250 g de **ricotta** et 4 feuilles de **sauge** ciselées. **Salez**, **poivrez**. Farcissez-en les raviolis.

LE PLUS Glissez quelques feuilles de sauge sous la courge placée dans le panier du cuit-vapeur.

10 Aux olives

Dénoyotez 300 g d'**olives vertes**. Mixez-les avec 4 **filets d'anchois**, 2 gousses d'**ail**, 100 g de **parmesan** râpé et 50 g de **ricotta**. Détendez le mélange avec un filet d'huile d'olive si nécessaire. Farcissez-en les raviolis.

LE PLUS Ajoutez un peu de câpres pour parfumer comme une tapenade.

11 Terre-mer

Ébouillantez 400 g de vert de **blettes** pendant 3 min. Mixez-les par à-coups avec 300 g de **cabillaud cru** sans peau ni arêtes, 30 g de **pignons** grillés, 2 **filets d'anchois à l'huile** et 50 g de **chapelure**. **Poivrez**. Farcissez-en les raviolis.

LE PLUS Servez avec une louche de fumet corsé et quelques coques.

Le meilleur des desserts

Panettone perdu
gâteau à la ricotta,
ou sorbet au
limoncello, on a
envie de tout
essayer et surtout
de partager !

Panna cotta

C'est un dessert du nord de l'Italie qui signifie "crème cuite". Sa préparation classique (à base de crème et de lait) contient des blancs d'œufs. Elle a fait place à celle à la gélatine (sans cuisson), mais il est également possible d'épaissir le mélange crème-lait avec de la fécule sur le feu.

4 PERS.



10 MIN



55 MIN



4 H



Panna cotta vanillée et coulis de framboises

- 2 blancs d'œufs
- 10 cl de lait
- 30 cl de crème liquide • 70 g de sucre • 1/2 gousse de vanille grattée.
- Le coulis :** • 300 g de framboises • 50 g de sucre.

Préparez le coulis. Mixez le sucre avec les trois quarts des framboises. Réservez ce coulis dans le réfrigérateur.

Portez le lait à frémissements dans une casserole avec la crème liquide, le sucre et la gousse de vanille grattée et ses graines. Laissez refroidir. Ôtez la gousse de vanille et incorporez les blancs en fouettant. Faites chauffer le four sur thermostat 6 (180 °C).

Filtrez la préparation dans 4 ramequins. Déposez-les dans un plat à four. Versez de l'eau bouillante dans le plat jusqu'aux trois quarts des moules. Enfournes pour 50 min, jusqu'à ce que les crèmes soient prises. Laissez refroidir complètement et réservez au moins 4 h dans le réfrigérateur.

Nappez les panna cotta de coulis, décorez-les avec le reste de framboises et servez.

des "dolci" à l'italienne

6 PERS.



10 MIN



10 MIN



Sabayon au marsala

- 8 jaunes d'œufs • 75 g de sucre
- 10 cl de marsala.

Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre dans un cul-de-poule (saladier généralement en Inox à fond hémisphérique) jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le marsala et mélangez bien.

Placez le cul-de-poule dans une casserole plus grande contenant de l'eau frémissante (cuisson au bain-marie). Fouettez sans cesse en formant des "8" avec un fouet jusqu'à ce que la mousse ait disparu et que la préparation soit épaisse et veloutée (environ 10 min). Veillez à ce que le fond du saladier ne touche pas le fond de la casserole.

Servez accompagné de petits biscuits de votre choix ou de cantucci, biscuits aux amandes (voir recette page suivante).



LE MARSALA

C'est un vin de liqueur de la région de... Marsala, en Sicile. Si vous n'en avez pas, préparez un sabayon au vin blanc, au champagne, à la liqueur de votre choix ou avec un jus de fruits.



On change !

Quand il reste du panettone, on peut l'utiliser de plusieurs façons. On le sert grillé au petit déjeuner à la place de la brioche ou au dessert, nature ou en pain perdu avec des fruits frais et de la chantilly. Au goûter, on en fait un sandwich avec de la pâte à tartiner. Ou on l'essaie avec du gorgonzola !

6 PERS.



10 MIN



5 MIN



1 H



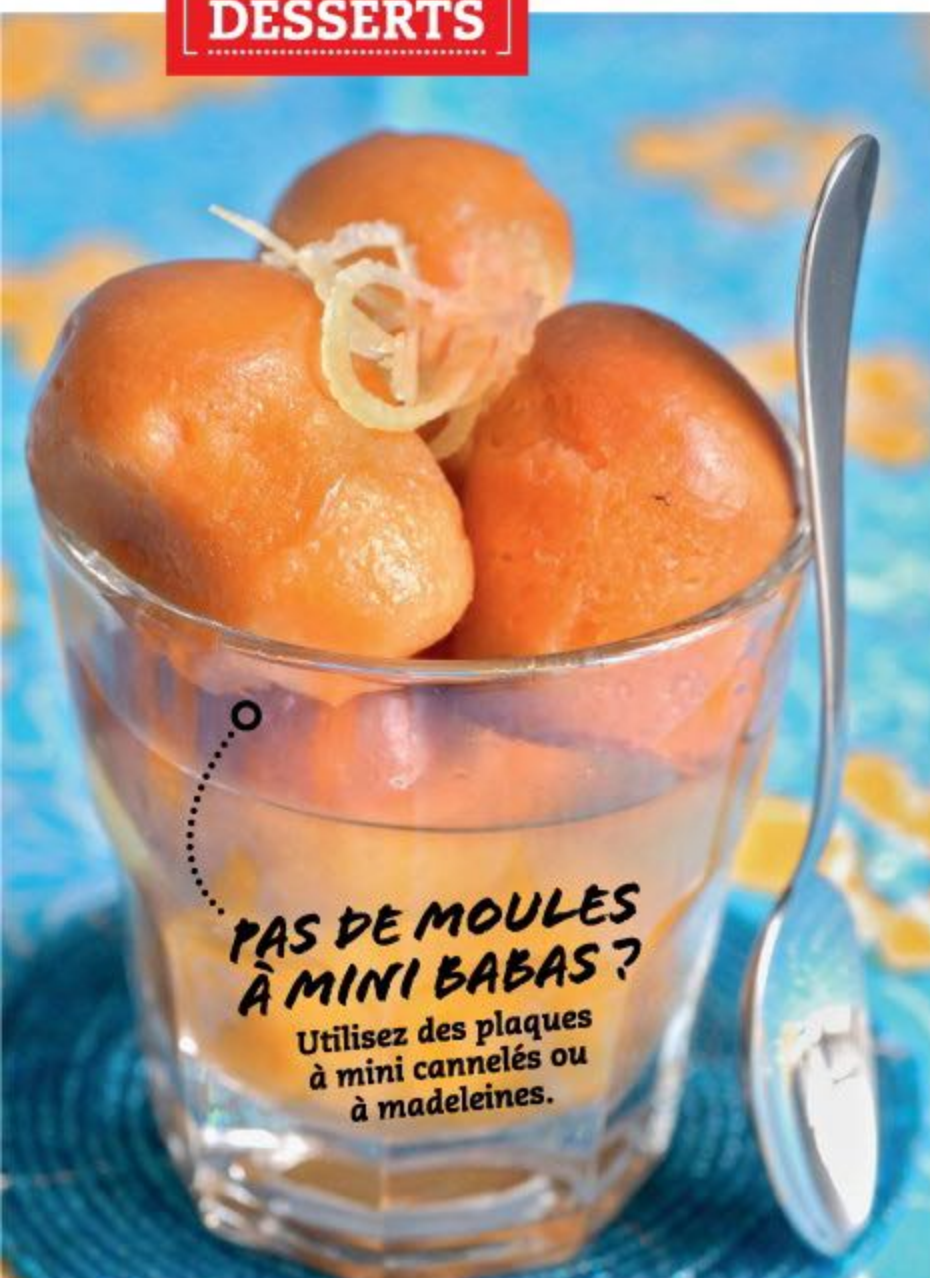
Panettone perdu

- 6 tranches de panettone
- 3 œufs • 50 g de beurre • 75 cl de lait • 25 g de sucre roux • 1 cuil. à café de vanille liquide.

Fouettez les œufs et le lait dans un récipient avec quelques gouttes de vanille liquide. Imbibez les tranches de panettone de ce mélange et laissez reposer 1 h.

Faites fondre le beurre sur feu doux dans une poêle. Ajoutez le sucre et laissez légèrement caraméliser. Faites-y dorer les tranches de panettone égouttées environ 2 min sur chaque face.

Dégustez le panettone chaud tel quel ou accompagné d'une cuillerée de glace au parfum de votre choix.



Mini babas maison au limoncello

12 PIÈCES



30 MIN



20 MIN



12 H



La pâte : • 4 œufs • 75 g de beurre + 2 noix (moules) • 20 g de sucre • 250 g de farine • 10 g de levure de boulanger fraîche • 2 pincées de sel.

Le sirop : • 1 citron bio • 350 g de sucre • 10 cl de limoncello (rayon liqueurs).

Préparez la pâte. Délayez la levure dans 5 cl d'eau tiède et laissez gonfler 10 min. Versez la farine, le sucre et le sel dans le bol d'un robot. Mixez en ajoutant la levure, les 75 g de beurre et les œufs un par un, jusqu'à ce que la pâte se détache du bol. Couvrez d'un linge et laissez doubler de volume dans un endroit tiède. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Beurrez 12 moules à mini babas. Travaillez la pâte pour la faire retomber et remplissez-en les moules aux trois quarts. Laissez lever jusqu'à ce que la pâte atteigne le bord. Enfouez env. 15 min. Sortez du four, démoulez et laissez sécher les babas au moins 8 h.

Préparez le sirop. Découpez le zeste du citron en lamelles et déposez-les dans une casserole avec 1 litre d'eau, le jus du citron et le sucre. Faites bouillir 1 min. Retirez du feu et ajoutez le limoncello. Laissez refroidir complètement et filtrez.

Déposez les babas dans le sirop de façon à ce qu'ils en soient parfaitement recouverts. Réservez-les 3 ou 4 h au réfrigérateur avant de les servir.

Cantucci

8 PERS.



40 MIN



35 MIN



• 3 œufs + 1 jaune • 200 g de sucre • 400 g de farine • 125 g d'amandes décortiquées • 1 sachet de levure chimique • 2 pincées de sel.

Le glaçage (facultatif) : • 1 blanc d'œuf • 150 g de sucre glace • 1 cuil. à café de jus de citron • zeste de citron bio râpé.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Mélangez la farine dans un récipient avec le sucre, la levure et le sel. Creusez un puits au centre. Intégrez les œufs en mélangeant pour obtenir une pâte homogène, en versant un peu d'eau si nécessaire. Ajoutez les amandes et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache de vos mains. Façonnez 3 boudins de pâte de même taille, aplatissez-les légèrement et posez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Badigeonnez-les du jaune d'œuf battu avec 1 cuil. à soupe d'eau, à l'aide d'un pinceau de cuisine.

Enfournez pour 20 min. Laissez refroidir 10 min avant de découper les boudins en tranches de 2 cm. Déposez les biscuits sur la plaque et réenfournez-les entre 12 et 14 min en les retournant à mi-cuisson.

Préparez le glaçage. Fouettez le blanc d'œuf en crème avec le jus de citron et le sucre glace tamisé avec un fine passoire.

Laissez refroidir les biscuits sur une grille avant de les plonger à demi dans le glaçage. Parsemez la partie glacée de zeste de citron râpé, laissez durcir le glaçage avant de vous régaler.



Spécialités

Toutes les régions italiennes ont leurs "biscotti" (des petits biscuits). Les plus connus : les amaretti aux amandes de Saronno ; les canestrelli croquants de Gènes ; les susamielli à la pâte d'amande de Campanie ; les reginelle au sésame de Sicile ; les pistoccus moelleux de Sardaigne ; les mostaccioli croquants de Calabre...

Gâteau à la ricotta, raisins et marsala

8 PERS.



30 MIN



1 H



7 H



La pâte : • 1 œuf • 120 g de beurre • 100 g de sucre glace • 300 g de farine.
La garniture : • 250 g de mascarpone (rayon fromages frais) • 1 kg de ricotta (rayon fromages frais) • 3 œufs • 150 g de sucre • 100 g de raisins secs moelleux • 8 cl de marsala (rayon apéritifs)

- les zestes râpés d'1 orange et d'1 citron bio • 50 g de farine
- vanille liquide • sucre glace.

Préparez la pâte. Mélangez le sucre et la farine, puis ajoutez le beurre en l'écrasant dans vos mains. Incorporez l'œuf et façonnez une boule. Emballez-la dans un film alimentaire et laissez reposer au moins 1 h.

Réalisez la garniture. Faites tremper les raisins secs au moins 1 h dans le marsala. Fouettez la ricotta et le mascarpone. Incorporez le sucre, la farine, les œufs et de la vanille. Ajoutez les raisins trempés et les zestes.

Chauffez le four à th. 5-6 (160 °C). Étalez la pâte dans un moule à manqué. Versez la garniture puis faites cuire pendant 1 h au four. Laissez refroidir complètement puis démoulez. Réservez au moins 6 h au frais. Parsemez de sucre glace avant de servir.



PARFUMS AU CHOIX

Zestes de citron et d'orange sont toujours présents dans cette recette. Vous pouvez remplacer les raisins par des pépites de chocolat. Le marsala est facultatif.



4 PERS.



10 MIN



5 MIN



4 H



Sorbet au limoncello

• 25 cl de limoncello • 75 g de sucre.

Mélangez 20 cl d'eau et le sucre sur feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Laissez refroidir complètement.

Versez le limoncello dans le sirop et faites prendre dans une sorbetière.

Formule du limoncello

Des zestes de citrons bio macérés dans de l'alcool, puis additionnés de sirop de sucre et quelques semaines de repos sont les secrets de cette exquise liqueur du sud de l'Italie. Elle se boit bien glacée. Son parfum résulte des citrons qui poussent dans la région de Naples ou en Sicile.

ÇA CHANGE

À la confiture, préférez la ricotta sucrée et additionnée de fruits confits, ou une crème pâtissière agrémentée de pépites de chocolat.



"LES PETITS CHAUSSONS FRITS"

Panzerotti à la confiture

4 PERS.



30 MIN



30 MIN



1 H



La pâte : • 1 œuf • 30 g de beurre fondu • 10 cl de lait • 60 g de sucre en poudre • 300 g de farine • 4 pincées de cannelle • 2 pincées de sel • huile pour friture • sucre glace.
La garniture : • 350 g de confiture au choix.

Mélangez la farine avec le sucre, la cannelle et le sel dans un saladier. Faites un puits au centre, ajoutez l'œuf, le lait et le beurre. Travaillez le tout à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. Façonnez une boule et emballez-la dans un film étirable. Laissez-la reposer au moins 1 h dans le réfrigérateur.

Étalez la pâte sur environ 1 mm. Découpez-y des disques de Ø 8 à 10 cm. Garnissez chacun d'1 cuillerée de confiture et humidifiez le bord. Refermez les disques en demi-lune et soudez-les en appuyant avec les dents d'une fourchette.

Faites-les frire par petites quantités en les plongeant délicatement dans l'huile bouillante, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant. Parsemez-les de sucre glace. Servez-les tièdes ou à température ambiante.

6-8 PERS.



20 MIN



45 MIN



Castagnaccio, gâteau à la châtaigne

• 10 cl de lait • 400 g de farine de châtaigne • 50 g de sucre semoule • 10 cl d'huile d'olive + 2 cuil. à soupe • 75 g de raisins secs moelleux • 75 g de cerneaux de noix grossièrement concassés • 75 g de pignons • le zeste râpé d'1/2 orange bio • 2 brins de romarin • 2 pincées de sel.

Mélangez la farine avec le sucre et le sel. Versez peu à peu le lait et l'huile d'olive en remuant jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez le zeste d'orange et la moitié des raisins secs, des noix et des pignons. Mélangez soigneusement.

Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Tapissez de papier sulfurisé un moule carré de 22 cm et versez-y la pâte. Parsemez du reste de raisins, de noix et de pignons, puis de romarin émietté. Badigeonnez du reste d'huile la surface du gâteau au pinceau.

Enfournez pour 45 min. Laissez refroidir complètement le gâteau. Découpez-le en carrés juste avant de le servir.



AVEC OU SANS SUCRE ?

Cette recette toscane était autrefois sans sucre, la farine de châtaigne et les raisins en ayant déjà. Aujourd'hui, on sucre un peu le castagnaccio avec du sucre, comme ici, ou avec du miel.

DÉMOULAGE FACILE

Plongez les trois quarts du moule environ 30 secondes dans de l'eau chaude, puis retournez le semifreddo sur un plat de service.



4 PERS.



10 MIN



15 MIN



12 H



Semifreddo rhum-raisins

- 4 jaunes d'œufs
- 1/2 l de crème liquide entière froide • 150 g de sucre • 10 cl de rhum ambré • 75 g de raisins secs moelleux • 1 poignée d'amandes effilées grillées • sucre glace.

Faites tiédir le rhum. Plongez-y les raisins secs et laissez-les gonfler.

Fouettez longuement les jaunes d'œufs avec le sucre au bain-marie, jusqu'à ce que le mélange triple de volume et soit bien mousseux (environ 10 min). Laissez refroidir.

Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics entre les branches

du fouet. Incorporez-la délicatement dans la préparation précédente, avec les raisins secs au rhum.

Versez cette préparation dans un moule (forme au choix) et réservez 12 h dans le congélateur. Démoulez sur un plat de service. Parsemez d'amandes effilées, saupoudrez de sucre glace et servez aussitôt.

... du mascarpone

On détourne ce fromage frais italien crémeux pour des recettes minute.

1 Canapés de concombre-thon

Écrasez 200 g de **thon** au naturel en boîte émietté avec 100 g de **mascarpone**. Salez, poivrez et incorporez quelques gouttes de **sauce piquante**. Répartissez sur des tranches de **concombre**. Parsemez de **fleur de sel** et dégustez.

LE PLUS Ajoutez quelques brins de menthe ciselés dans la préparation pour apporter un peu de fraîcheur.

2 Crème à la ciboulette

Battez 250 g de **mascarpone** avec 50 g de **fromage** râpé (parmesan, pecorino, grana padano), quelques **noisettes** concassées et de la **ciboulette** ciselée. Salez, poivrez. Utilisez cette crème en dip ou en garniture d'un sandwich.

LE PLUS Si cette crème est trop épaisse, ajoutez un peu de lait.

3 Tartines de tomates confites et jambon cru

Faites griller 4 tranches de **pain de campagne**. Frottez-les avec 1 gousse d'**ail**. Tartinez chacune d'1 cuil. à café de **mascarpone**. Émincez 10 **tomates confites** et répartissez-les sur les tartines. Déposez sur chacune 1 fine tranche de **jambon cru** en chiffonnade et servez.

LE PLUS Ajoutez quelques feuilles de roquette, de mâche ou d'endive.

4 Risotto au safran

Faites fondre 1 **oignon** haché dans une cocotte avec du **beurre**. Versez 300 g de **riz arborio**. Faites-le nacer 2 min, versez 10 cl de **vin blanc** et laissez-le s'évaporer, ajoutez 40 cl de **bouillon de volaille** petit à petit en laissant cuire environ 18 min. Ajoutez 3-4 pistils de **safran** et 75 g de **mascarpone**. Intégrez 50 g de **parmesan** râpé. Mélangez et dégustez.

LE PLUS Enrichissez ce risotto de quelques dés de chorizo piquant.

5 Champignons farcis

Chauffez le four sur th. 7 (210 °C). Lavez une douzaine de **champignons de Paris** et retirez les pieds. Coupez en dés 100 g de **poivrons marinés**. Déposez 1 cuil. à café de **mascarpone** dans chaque champignon et répartissez les poivrons. Salez, poivrez, poudrez de **chapelure** et laissez cuire 10 min au four.

LE PLUS Intégrez à la garniture les pieds des champignons taillés en dés et sautés dans du beurre.

6 Aubergines farcies

Coupez 2 **aubergines** dans la longueur, puis creusez la chair en laissant 1 cm d'épaisseur sans percer la peau. Poêlez la chair hachée dans de l'**huile** avec 1 **échalote** et 1 gousse d'**ail** hachées. Salez, poivrez puis ajoutez 120 g de

mascarpone. Répartissez la préparation dans les aubergines, parsemez de **basilic** ciselé et de 80 g de **fromage** râpé. Enfournez pour 45 min à th. 6 (180 °C).

LE PLUS Faites revenir de la viande hachée en même temps que la chair d'aubergines pour un plat complet.

7 Linguines aux cèpes

Faites cuire les **linguines** à l'eau bouillante **salée** comme indiqué sur le paquet. Poêlez 8 petits **cèpes** en cubes avec une noisette de **beurre**. Salez, poivrez. Ajoutez 100 g de **mascarpone**, 5 brins de **ciboulette** ciselés, cuisez 2 min puis ajoutez les pâtes égouttées. Parsemez de 50 g de **parmesan** râpé et dégustez.

LE PLUS Cèpes à l'huile, lentins de chène, champignons de Paris, frais ou surgelés, c'est selon vos envies.



10 Cake au citron

Battez 3 œufs avec 200 g de sucre à blanchiment. Intégrez 200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, le zeste d'1 citron bio. Ajoutez 2 cuil. à s. de graines de pavot (en option), 200 g de mascarpone, 100 g de beurre fondu et le jus de 2 citrons, mélangez. Versez dans un moule beurré. Cuissez 50 min au four à th. 6 (180 °C).

LE PLUS

Glacez le gâteau refroidi de sucre glace mélangé à un trait de jus de citron.

8 Quiche parme et gorgonzola

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Battez 3 œufs dans une jatte avec 250 g de mascarpone. Incorporez 100 g de gorgonzola détaillé en cubes. Salez, poivrez. Étalez 1 pâte brisée dans un moule à tarte, puis répartissez 80 g de jambon de Parme détaillé en lamelles. Répartissez le mélange au mascarpone et laissez cuire 30 min au four.

LE PLUS Vous pouvez remplacer le gorgonzola par un autre fromage à pâte persillée selon vos goûts.

9 Velouté d'asperges

Faites revenir 1 oignon émincé dans une cocotte avec du beurre. Ajoutez 500 g d'asperges vertes pelées et taillées en tronçons et du bouillon de volaille à hau-

teur. Laissez frémir pendant 15 min. Ajoutez 100 g de mascarpone et mixez.

LE PLUS Servez avec des lamelles de jambon que vous aurez grillées à sec dans une poêle bien chaude.

11 Verrines de tiramisu

Fouettez 3 jaunes d'œufs avec 50 g de sucre. Incorporez 250 g de mascarpone. Battez 3 blancs d'œufs en neige. Intégrez-les délicatement dans la préparation. Écrasez 2 petits-beurre dans une verrine, arrosez d'un peu de whisky. Recouvrez d'un peu de crème au mascarpone. Réalisez ainsi 3 autres verrines. Réservez au frais. Servez parsemé d'éclats de barre chocolatée (Mars, Snickers, Twix...).

LE PLUS Si vous n'êtes pas fan d'alcool, utilisez du café fort ou un peu de sirop de fraise dilué.

12 Fondant au chocolat

Faites fondre 200 g de chocolat noir avec 100 g de beurre. Ajoutez 100 g de sucre. Incorporez 4 œufs, un par un, puis 100 g de mascarpone. Intégrez 2 cuil. à soupe de farine. Versez dans un moule à manqué beurré. Faites cuire 20 min au four chauffé à th. 7 (210 °C).

LE PLUS Sublimez ce fondant en ajoutant 1 espresso dans votre pâte.

13 Mousse au citron

Fouettez 2 jaunes d'œufs avec 50 g de sucre. Ajoutez 250 g de mascarpone, 1 cuil. à s. de zestes et le jus de 2 citrons bio. Montez 2 blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au mélange. Répartissez dans 4 verrines puis réservez au minimum 4 h au réfrigérateur.

LE PLUS Répartissez quelques biscuits concassés sur le dessus des verrines pour apporter un peu de croquant à ce dessert acidulé.

14 Flan au mascarpone

Battez 3 œufs avec 25 g de sucre et 50 g de farine. Intégrez 250 g de mascarpone et battez de nouveau. Ajoutez 25 cl de lait entier. Parfumez avec les graines d'1 gousse de vanille. Versez la préparation dans un moule à manqué beurré et faites cuire pendant 1 h 45 au four préchauffé à th. 4-5 (140 °C).

LE PLUS Ajoutez des fruits taillés en cubes, des abricots ou des pêches.

15 Crème au chocolat

Battez en chantilly 150 g de crème liquide entière avec 100 g de mascarpone. Ajoutez 3 cuil. à s. de sucre glace, mélangez. Intégrez 100 g de chocolat concassé. Servez décoré de framboises.

LE PLUS Chocolat au lait, blanc, noir ou même aux noisettes ou aux fruits secs, on peut tout essayer.

La pasta comme

Les pâtes de A à Z, de la cuisson au choix de la sauce en passant par les variétés et les quantités, pour être sûr de les réussir aussi bien que là-bas.

A comme amour

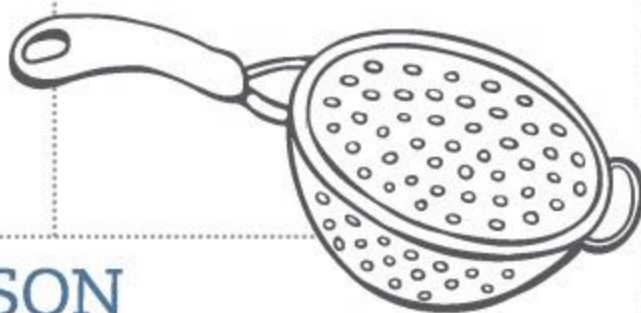
La scène de *La Belle et le Clochard* (Disney, 1954) aspirant le même spaghetti jusqu'au baiser les réunissant est culte. Synonyme d'amour, donc, le plat de pâtes est aussi synonyme de partage et de bonne humeur. Les enfants adorent les coquillettes à la Vache qui rit ; les ados sont fous de bolo et de carbo ; les pressés avalent des linguines à la sauce tomate ; les maritimes aiment les spaghettis à la vongole ; les copains craquent pour les salades de fusillis au basilic et les snobs raffolent de tagliatelles aux truffes. On aime tous les pâtes... à la folie !

B COMME BOLOGNAISE

Le ragù alla bolognese, constitué de viande de bœuf, de céleri branche, de carottes, d'oignons, de coulis de tomates et de pancetta, est une sauce qui accompagne traditionnellement les tagliatelles, les lasagnes ou la polenta de maïs. L'association avec des spaghettis est une invention de l'Europe du Nord. Les spaghettis sont originaires de Sicile (et Bologne n'est pas en Sicile) et ces longs fils ne sont pas adaptés pour retenir cette sauce !

E comme égoutter

Là aussi, on s'applique. Pour les pâtes fraîches farcies, on privilégie l'écumoire pour ne pas les briser. On égoutte les autres pâtes rapidement dans une passoire en conservant un peu d'eau de cuisson pour ensuite détendre la sauce.



C COMME CUISSON

C'est une affaire très sérieuse, car les meilleures pâtes peuvent se transformer en mortier si leur cuisson est ratée. Qu'elles soient fraîches ou sèches, leur cuisson se fait sur feu vif et à découvert. Le temps de cuisson est donné à partir du moment où on les met dans l'eau.
Pâtes fraîches : chaque seconde compte
 Fragiles, elles exigent de l'attention. Plongées dans de l'eau bouillante salée, la plupart du temps 2-3 min leur suffisent. Pour les pâtes fraîches farcies, on porte l'eau à petite ébullition pour ne pas prendre le risque de les faire éclater.
Pâtes sèches : on doit les goûter
 Il faut compter 1 l d'eau et 10 g de sel pour 100 g de pâtes. Elles exigent de l'espace. On plonge les pâtes dans de l'eau bouillante (en éventail pour les spaghettis) et on remue pour éviter qu'elles collent. On les laisse cuire le temps indiqué sur le paquet, en sachant que la meilleure façon d'obtenir des pâtes al dente (bien fermes sous la dent) est... de les goûter.

F comme fraîches

Originaires d'Italie du Nord, les pâtes fraîches désignaient les pâtes maison de la mamma - tortellini, ravioli, lasagne, pappardelle, tagliatelle ou agnolotti. Les pâtes fraîches sont réalisées avec de la farine ou de la semoule de blé tendre, contrairement aux pâtes sèches qui sont faites avec de la semoule de blé dur, et contiennent des œufs. Les Italiens les réservent aux ravioli, cannelloni ou lasagne où on apprécie leur moelleux. On en trouve chez les traiteurs italiens et au rayon frais des grandes surfaces.

H comme histoire

La légende raconte que Marco Polo les aurait découvertes en Chine vers 1295. Mais déjà, Apicius (-30 av. J.-C.), dans *De re coquinaria*, parle de lagana farcies de viande. En vrai, l'histoire des pâtes remonterait au Néolithique, quand les chasseurs-cueilleurs débutaient la culture des graminées. Plus proche de nous, Catherine de Médicis les a introduites en France au XVI^e siècle. Faites de façon industrielle à la fin du XIX^e siècle, les pâtes deviennent un plat populaire.

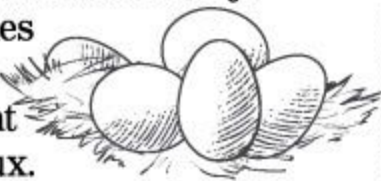


fait la mamma



comme mariage

Trois œufs pour 500 g de crème fraîche, c'est la bonne proportion pour une garniture gourmande. On peut l'alléger en remplaçant tout ou partie de la crème fraîche par du lait. Mais la texture sera plus fade et plus aqueuse. Les produits à base de soja donnent des résultats légèrement cartonueux.



comme one pot pasta

Le concept popularisé par Martha Stewart a fait des adeptes. On jette des ingrédients en vrac dans une marmite avec une poignée de pâtes et un peu d'eau. Un quart d'heure après, on passe à table. Le hashtag #onepotpasta a ravi la Toile. Allez vite voir nos recettes sur le site de Cuisine Actuelle.

comme parmesan

Le parmigiano reggiano et le grana padano sont les deux fromages stars italiennes à pâte pressée cuite de la famille grana (grain). Leurs aires de production géographique et l'alimentation des vaches sont différentes, mais nos pâtes apprécient autant la fine note salée, fruitée et piquante du parmesan que le goût fumé et légèrement beurré du grana padano. Et surtout, aucun des deux ne doit être râpé à l'avance.



comme quantité

Il faut prévoir 100 g de pâtes crues (fraîches ou sèches) par personne pour un plat principal et 60 g par personne pour une garniture.



COMME SÈCHES

Le berceau des pâtes sèches se situe dans le golfe napolitain, précurseur du séchage naturel des pâtes. C'est également à Naples qu'apparaît la première presse à filière (une sorte de disque en bronze perforé dont les trous ont la forme des pâtes que l'on veut réaliser). Toutes les étapes de préparation vont se mécaniser au XIX^e siècle. Fabriquées à partir de semoule de blé dur et d'eau (c'est tout ce qu'il faut), les pâtes sèches n'ont pas la texture moelleuse des fraîches, mais elles ont de la mâche, de la souplesse et, selon la forme, elles ont l'art de retenir les sauces, des plus légères aux plus riches.



comme variété

Il existerait plus de 600 formes de pâtes différentes ! Les plus consommées sont les spaghettis, les penne et les macaronis. L'une des classifications propose quatre sections : les pâtes à potage (alphabet, vermicelles...), les pâtes à cuire (spaghettis, fusillis, coquillettes...), les pâtes à farcir (raviolis, cannellonis...) et enfin les pâtes à gratiner (lasagnes, bucatinis...).



COMME ZOOM

L'appétit vient en lisant !
Grand chef : *Pâtes autrement*, de William Ledevil, Éditions de la Martinière, 2016, 35 €.
Véritable Italien : *La pasta è la vita*, de Denny Imbroisi, Alain Ducasse Édition, 2017, 26,90 €. Tout petit prix : *Pâtes, 100 recettes autour du monde*, Hachette Cuisine, 2017, 5,95 €. Une mini bible : *Géométrie de la pasta*, de Caz Hildebrand et Jacob Kenedy, Marabout, 2011, 9,50 €.



Trois questions à **MARCO ROSSI**,
chef de Sfizio, un restaurant de pâtes fraîches à Paris.

On en fait **tout un plat!**



➔ Pour vous, que représente la pasta ?

C'est une histoire personnelle. Je suis né à Naples où les pâtes ne sont pas une garniture, mais un véritable plat en soi. À côté de Naples, il y a Gragnano, une petite ville emblématique des pâtes. On dit même qu'elles seraient nées là-bas. Mon grand-père me racontait que les rues de Gragnano étaient couvertes d'établis où séchaient des tonnes de longs fils de spaghettis. C'est également la ville de **Sophia Loren, grande amatrice de pasta !** Ma femme, mes trois filles et moi sommes de grands amoureux des pâtes. Lorsque mes filles étaient petites, je les portais dans un sac kangourou pendant que je cuisinais. Les **parfums, les saveurs des sauces** les ont bercées... et ensorcelées ! Je me souviens de ma grand-mère qui préparait des pâtes fraîches... La pasta, c'est une mémoire d'enfance !

➔ Dans votre restaurant, quelles sont les pâtes que vous proposez ?

Les pâtes sont **des plats très populaires** dont on ne connaît bien souvent plus la recette originale. À Rome, par exemple, les pâtes à la carbonara se font avec des spaghettis. En banlieue, avec des macaronis. Sfizio propose donc de choisir parmi une dizaine de sauces et d'y associer la pasta de son choix : spaghetti quadrati, mafaldine, casarecce, maccheroni ou encore gnocchi de pommes de terre, ravioli farciti et pâtes sans gluten. Nos pâtes sont réalisées maison tous les matins avec de la semoule de blé dur bio de Mulino Marino (la meilleure farine italienne !). Pour faire les sauces, **tous nos produits viennent d'Italie** : les anchois de Cetara, les câpres de Salina et la burrata des Pouilles. Les piments, ce sont ceux de mon papa, à Pouzzoles ! Ma recette emblématique ? Les spaghettis à la puttanesca, avec des anchois, des câpres, des amandes, des zestes de citron et de la colatura di alici (couleur d'anchois). C'est une recette vraiment napolitaine, que tout le monde peut réaliser chez soi.

➔ Justement, quelles sont vos règles d'or pour réussir les pâtes à la maison ?

Je conseille de faire des pâtes fraîches en famille. C'est amusant et convivial. Cela crée des liens, de la satisfaction et de merveilleux souvenirs. Mais il faut une machine (laminoir). Le mieux est de commencer par les **gnocchis de pommes de terre, car c'est plus facile**. Pour les pâtes sèches, il y a trois règles d'or. Un : la qualité des pâtes. Les Pastificio dei Campi ou les Voiello sont exceptionnelles. Les De Cecco sont bien, mais viennent des Abruzzes... et je suis Napolitain ! Deux : il faut prévoir 5 litres d'eau pour 500 g de pâtes (elles doivent être à l'aise). Salez (quand l'eau commence à bouillir) avec 30 g de gros sel par 5 litres d'eau et soustrayez 1 ou 2 min au temps de cuisson indiqué sur le paquet. Égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson pour la sauce. Trois : la sauce. J'aime les choses très simples et, comme tous les Napolitains, je suis addict à la tomate. **Une excellente pasta se contente d'une excellente sauce tomate**, par exemple à base d'ail et d'huile d'olive, auxquels on ajoute quelques pomodorini del piennolo (des mini tomates qui poussent en grappes sur les pentes du Vésuve). Attention à ne pas cuire plus de 3 min. Ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes, un petit filet d'huile d'olive de qualité, du basilic et... buon appetito !

BANC D'ESSAI

Authentique

D'un blanc éclatant, cette boule de mozzarella traditionnelle offre un excellent goût de lait de bufflonne. Fraîche, légèrement acidulée et longue en bouche, elle est parfaite nature ou relevée d'un filet d'huile d'olive et d'une pointe de basilic ciselé.

LE PLUS : BON RAPPORT QUALITÉ-PRIX.

Mozzarella di bufala campana, Monoprix Gourmet, 2,70 € le sachet de 150 g, Monoprix.

NOTRE
COUP DE
CŒUR



Délicate

Avec sa peau lisse et brillante et sa belle couleur porcelaine, cette mozzarella au lait de bufflonne donne l'eau à la bouche. Elle tient ses promesses à la dégustation et révèle une texture fondante et moelleuse et une saveur délicatement lactée.

LE PLUS : ABORDABLE POUR UN PRODUIT LABELLISÉ BIO ET AOP.

Mozzarella di bufala campana, Naturalia, 2,80 € le sachet de 125 g, magasins Naturalia.



La mozzarella

Ce tendre fromage italien à pâte filée joue la star dans les salades ou sur les pizzas. Celle di bufala campana, AOP est de meilleure qualité et bien plus goûteuse.



Toute douce

D'aspect régulier, ces petites billes manquent un peu de caractère, mais feront bonne figure parsemées sur une salade composée ou en brochettes apéritives avec des tomates cerises ou du jambon cru. Essayez-les également panées dans de la chapelure puis frites.

LE PLUS : PRÉSENTATION LUDIQUE ET PRATIQUE.

Mini mozzarella, Leader Price, 0,85 € le sachet de 125 g, magasins Leader Price.

Impeccable

Appétissante, cette boule de mozzarella toute lisse cache un cœur fondant et une saveur très fraîche et agréable sous une croûte un peu ferme. On l'aime crue avec de la roquette, mais elle est plus concluante en version cuite, dans un cake aux tomates confites ou sur des gnocchis.

LE PLUS : SAVEUR TRÈS DOUCE.

Mozzarella Fior di latte di bufala bio, Casa Azzurra, 2,95 € le sachet de 125 g, dans les grandes surfaces.



Bio

Cette mozzarella est un peu ferme mais se défend plutôt bien pour un fromage au lait de vache, même si on aimerait une saveur un peu plus marquée. Cuite, on adore sa belle texture onctueuse et fondante sur des lasagnes, une bruschetta...

LE PLUS : SON PETIT PRIX POUR UN PRODUIT CERTIFIÉ BIO.

Mozzarella bio Carrefour, 0,90 € le sachet de 125 g, magasins Carrefour.

Tressée à la main

Cette grosse boule de mozzarella au lait de bufflonne est bien juteuse. Elle est généreuse et appétissante, moelleuse et très fraîche en bouche. On apprécie son onctuosité et sa saveur délicate, même si elle mériterait une pointe de sel en plus.

LE PLUS : L'EMBALLAGE EN BARQUETTE, PLUS STABLE QU'UN SACHET.

Mozzarella di bufala campana tressée, Franprix, 4,10 € la barquette de 250 g, magasins Franprix.



L'Italie en bouteilles

Pétillants ou pas, en rouge ou en blanc, des vins à la personnalité pleine de charme.

On craque pour ces dix beaux italiens !

Les vins transalpins sont peu connus en France, en raison de la complexité et du grand nombre d'appellations. Ils sont aussi relativement chers, même en dehors des appellations les plus prestigieuses comme les barolo ou la fine fleur des grands toscans dont les tarifs sont équivalents à nos premiers grands crus bordelais. Le Piémont, la Vénétie ou la Sicile offrent de belles opportunités de découvrir des "spumante" ou des "frizzante", ces vins effervescents aux bulles respectivement plus ou moins sensibles au palais, mais aussi un grand nombre de vins tranquilles, affûtés et très fruités.

CHARMANT

La barbera gagne à être connue. Ce cépage italien bien coloré sait déployer des trésors veloutés. Vraiment marqué par les fruits rouges avec une pointe épicée, il donne, comme ici, un vin gouleyant, souple et assez charnu. On n'y trouvera aucune lourdeur mais un agréable fruité éclatant. C'est le très bon copain pas compliqué des lasagnes.

Barbera d'Asti 2015, Cantine Neirano, 6,80 €, Nicolas.



CARESSANT

L'appellation bardolino, située non loin de Vérone, en Vénétie, appelle à la volupté. Cette version réalisée par des vignerons coopérateurs affiche un bon rapport qualité-prix : beaucoup de fruits, entre autres de la cerise burlat, et des épices comme le poivre. D'une très bonne corpulence, mais soyeux et vif, il est parfait pour accompagner une viande rouge grillée ou des légumes du soleil confits.

Bardolino 2016, Cantina Valpantena, 8,80 €, Nicolas.

DÉSALTÉRANT

Un pur piémontais, donc dans le nord-ouest de l'Italie. De ses origines montagnardes (un petit domaine de 25 hectares à flanc de coteau), il retire beaucoup de fraîcheur et son cépage (le pinot grigio) s'exprime sur des notes simples de citron, d'acacia et de poire. Vif et fruité, il a tout pour désaltérer à un prix vraiment doux. Un vin idéal pour l'apéritif.

Pinot grigio 2016, Tenute Neirano, 4,90 €, chez les cavistes Nicolas.

PÉTILLANT

Le prosecco, cet effervescent italien, a conquis les palais français depuis trois ou quatre ans, avec beaucoup de délicieuses raisons. La preuve avec cette cuvée qui n'excède pas 10 €, tout en jouant une agréable complexité. Pomme et agrumes s'emmêlent avec fraîcheur sur un fond floral. Malgré son caractère extra-dry, il sait rester souple. Un agréable apéritif que l'on peut marier ensuite avec des pâtes aux palourdes.

Prosecco, bottega, Vino dei Poeti, extra-dry, 9,90 €, cavistes Nicolas.



FRINGANT

Effervescent italien à la bulle très fine, "perlante" comme on dit, le moscato d'Asti est à la mode en Italie. Bien dans l'air du temps, il est léger et très parfumé. Dans cette cuvée, on a l'impression de croquer un grain de raisin, sur un fond de zestes d'agrumes. Une grande douceur équilibrée par les bulles. Il appelle un panettone ou une panna cotta aux fruits blancs.

Moscato d'Asti, Casa Sant'Orsola, 7,70 €, magasins Monoprix.

RAFRAÎCHISSANT

Un blanc sympa, à l'étiquette explicite : sa Vespa qui évoque la dolce vita et son nom résumant bien son style. Élaboré à partir d'inzolia, cépage d'Italie du Sud, ce vin sicilien se boit tout seul ! Vif, fruité, bien balancé, il taille sa route sans problème. On le sert à l'apéritif ou pour un barbecue.

IGP Sicile 2016, Rapido, Inzolia, Canicatti, 6,80 €, Le Repaire de Bacchus.

ÉLÉGANT

Un pur nebbiolo, l'un des plus anciens et distingués cépages italiens. D'un nez très expressif de quetsche, truffe, épices douces et framboise, il poursuit sa route avec une bouche dans la même lignée. On le retrouve fin, corsé, avec des tanins vifs et soyeux. Il se laissera savourer avec une saltimbocca à la sauge.

Rosso della Motta, Vecchie Vigne, 12,80 €, Le Repaire de Bacchus.



DÉPAYSAANT

Nos palais ne sont guère habitués aux vins rouges pétillants, car ils ne font pas partie de notre culture. Raison de plus pour découvrir cette originalité, dont l'appellation la plus célèbre est lambrusco. Ici, fraise, fraise des bois et framboise se bousculent. Gourmand, avec des bulles fines, ce vin est dédié aux desserts aux fruits ou aux charcuteries fumées de la Botte.

Lambrusco dell'Emilia, Andrea Berro, 4,25 €, magasins Monoprix.

SÉDUISANT

Le groupement de producteurs du Val Brun, en Vénétie, produit des vins haut de gamme aux flaconnages audacieux. Leur cuvée pétillante célèbre les fruits blancs et les agrumes, dans un ensemble harmonieux et d'une délicate légèreté. On la déguste à l'apéritif avec du jambon de Parme, bien sûr, ou avec des calamars frits et des antipasti traditionnels.

Astoria 9.5, Colors, non millésimé, 10 €, Le Repaire de Bacchus.

GOURMAND

La célèbre appellation italienne a longtemps produit d'affreux vins de pizzerias ! Mais elle a su se relever. Ses rouges comportent de grands cépages comme la syrah, le sauvignon, le merlot... assemblés au sangiovese. Cette cuvée séduit par ses saveurs de cerise noire, d'humus, de mûre et d'épices. Elle se boira sur les viandes rouges grillées ou les aubergines farcies.

Chianti classico 2014, Cinciano, 13,40 €, magasins Monoprix.

Huile d'olive

Qu'y a-t-il sur

Vierge extra, première extraction à froid, AOP, millésime, fruité vert... Mais quelle huile faut-il acheter ? On a mis l'or vert sur le gril pour répondre à toutes les questions que vous vous posez devant le rayon huiles d'olive.

Que faut-il penser des huiles d'olive trop bon marché ?

Une huile d'olive à 3 € le litre, même vierge extra de première extraction à froid, est à éviter. Vraisemblablement, il s'agira d'**assemblages d'huiles de qualité médiocre**. Leur odeur étant souvent désagréable, elles ont été **désodorisées, parfois avec du chlorure de zinc**. La plupart des marques industrielles ajoutent également de la chlorophylle pour verdir leurs huiles.



Vaut-il mieux privilégier les huiles AOP/AOC ?

Les appellations d'origine protégée (sept en France) et les appellations d'origine contrôlée (une seule en France : AOC Provence) sont un **gage de qualité**. Elles garantissent la provenance d'un territoire délimité et le respect d'un cahier des charges précis. Mais **il existe d'excellentes huiles sans AOP**, comme celle que produit Bertrand Bonnier, dans le Var : les chefs étoilés se l'arrachent pour sa subtilité. Le plus important quand on choisit une huile, c'est de vérifier qu'elle mentionne le nom de son producteur. À défaut, il s'agit d'assemblages (reconnaissables à la mention "huiles d'olive de l'Union européenne" ou même "assemblage d'huiles d'olive originaires de l'UE et non originaires de l'UE"). Leur saveur et leur couleur sont standardisées et homogènes d'une année sur l'autre. Si vous les destinez à la cuisson, ces huiles peuvent faire l'affaire (à partir de 5 € le litre), mais **pour sublimer un plat, il vaut bien mieux privilégier des "crus" d'exception**.

Les huiles monovariétales, c'est mieux ?

Pas forcément. Comme un bon vin, une bonne huile d'olive peut être le résultat d'un assemblage de plusieurs "cépages" d'un même terroir (pour les olives, on parle de variétés). **La France compte une centaine de variétés répertoriées**, chaque région oléicultrice ayant sa chouchoute : l'aglandau en Haute-Provence, la grossane dans les Baux-de-Provence, la tanche à Nyons, la bouteillan dans le Var, la cailletier à Nice...

Huiles aromatisées, un vrai plus ou un cache-misère ?

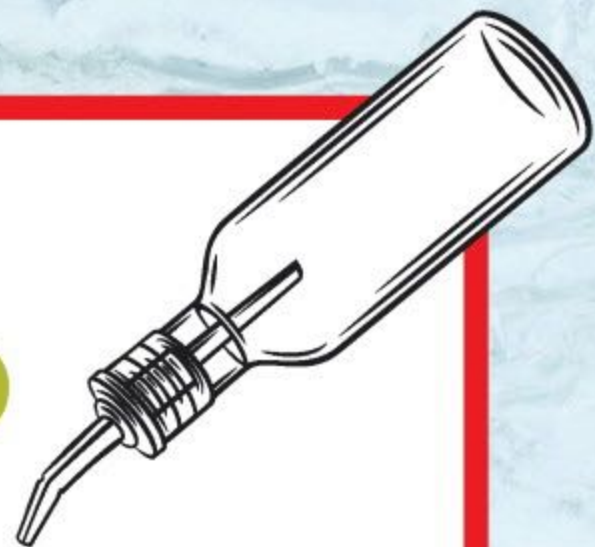
Lorsque l'aromatisation provient d'agrumes ou d'herbes fraîches, pressés avec les olives, l'huile obtenue est un vrai régal aux arômes subtils (comme, par exemple, la gamme Chantolive du Moulin du Haut-Jasson, dans le Var). Mais la prudence s'impose vis-à-vis des huiles d'olive aux arômes ajoutés, même naturels : très souvent, ces additifs masquent une huile d'olive d'une qualité médiocre. Le top ? On parfume son huile d'olive soi-même, à l'instar des chefs étoilés. Il suffit d'y glisser quelques brins d'herbes aromatiques et/ou des épices et de patienter pendant quelques semaines.



Pourquoi certaines huiles sont-elles hors de prix ?

Parce que leur fabrication demande **beaucoup de main d'œuvre**. Pour certaines huiles d'olive vendues à 30 € le litre, le coût de revient peut représenter bien plus que la moitié du prix de vente. C'est le cas des huiles artisanales provenant d'olivettes (petites oliveraies) difficiles d'accès. Pas moyen de récolter leurs olives à l'aide d'un tracteur, comme dans le sud de l'Espagne, leader mondial de l'huile d'olive. **Dans les restanques provençales, la récolte manuelle s'impose**. Les producteurs français bichonnent leurs arbres pendant de longues années, alors que les Andalous vont très vite les remplacer par des oliviers plus jeunes, pour une question de rendement.

l'étiquette ?



Comment trouver une huile d'olive à son goût ?

En en goûtant beaucoup ! De plus en plus de magasins spécialisés vous proposent des dégustations gratuites, tels Oliviers & Co ou les épiceries Maison Brémont 1830. À Volx (04), l'Écomusée de l'Olivier pousse l'expérience encore plus loin en proposant des ateliers de dégustation, également gratuits. On y apprendra à faire la différence entre **le fruité intense** (aussi appelé fruité vert, au goût piquant, herbacé, à base d'olives vertes cueillies très tôt), **le fruité mûr** (au goût doux et subtil) et **le fruité noir** (au bon goût d'olive noires, à base d'olives fermentées selon une méthode ancestrale). Poussée par les Italiens et les Espagnols, **la tendance est au fruité vert** (arômes d'artichaut cru, d'amande fraîche, d'herbe...), mais le fruité noir, spécialité de l'AOC Provence, revient en force. Ses arômes profonds rappellent le pain au levain, les sous-bois et l'artichaut cuit...

Doit-on plutôt la choisir bio ?

Pas forcément, car les oliviers n'ont pas besoin de beaucoup de traitements phytosanitaires. Et ce, même dans les méga oliveraies andalouses. Par conséquent, les huiles d'olive conventionnelles affichent **des taux de contamination par des résidus de pesticides assez bas**. Cela dit, les huiles d'olive estampillées AB se multiplient dans les grandes surfaces, et il serait dommage de ne pas soutenir une démarche de respect de la nature.

Que penser des huiles d'olive tunisiennes ?

Ces huiles sont souvent excellentes. "Les Tunisiens font des efforts énormes en valorisant le terroir et en allant de plus en plus vers le bio", affirme Olivier Baussan, fondateur de l'Écomusée de l'Olivier. Au point que la Tunisie est sur le point **de détrôner l'Italie, deuxième producteur d'huile d'olive au monde...**

SEULS 4,5%

de l'huile d'olive consommée en France est française. Les deux tiers viennent d'Italie, d'Espagne et de Grèce.

Faudrait-il la choisir la plus jeune possible ?

Oui. **Plus une huile d'olive est jeune, plus elle a du goût.** Sans oublier qu'elle sera bien meilleure pour la santé : au fil des mois, son taux de polyphénols antioxydants décroît. L'huile d'olive est un pur jus de fruits. Elle est donc sensible au temps, à la chaleur et à la lumière. **Jamais elle ne se bonifiera avec l'âge.** Hélas ! Rares sont les producteurs qui mentionnent la date de récolte (millésime). La loi les oblige tout au plus à afficher la date de durabilité minimale (DDM), qui est de 18 mois après l'embouteillage. Donc, entre une DDM 2018 et une DDM 2019, on choisira la 2019, car l'huile a été embouteillée plus récemment.

Merci à Olivier Baussan, fondateur de l'Écomusée de l'Olivier, à Volx (04) et à Laure Baussan, spécialiste de l'huile d'olive provençale, pour leurs conseils avisés.



SÉLECTION



Saveurs douces

Ces petites tomates jaunes sont conservées dans de l'eau salée. Elles explosent en bouche tant leur peau est fine. On les déguste telles quelles dans une salade ou concassées pour la cuisine.

Il Puro, Al Dente La Salsa, 11,50 € les 540 g, sur le site de la marque.



Quelle forme !

Un nom évocateur pour ces pâtes sèches haut de gamme en forme de volcan. Leur texture est un peu rugueuse et épaisse, ce qui leur permet de bien retenir les sauces.

Pâtes Vesuvio, Gentile, IGP Gragnano, 6,65 € le sachet de 500 g, sur le site Bien Manger.



Délices à croquer

Présentés dans des papillotes très colorées, des petits biscuits traditionnels au délicat goût d'amande amère et à la texture ultramoelleuse.

Amaretti, Virginia, 11,60 € les 220 g, sur le site Italia Delizie.

Délicate amertume

Cette crème de roquette à base de produits issus de l'agriculture biologique a un léger goût amer. Elle est délicieuse sur des toasts grillés ou dans des pâtes.

Crema di rucola, La Macina Ligure, 7,75 € le bocal de 180 g, sur le site Bien Manger.

Ma petite épicerie



Notre sélection des meilleurs produits italiens que l'on trouve facilement dans les grandes surfaces ou sur Internet.

Polenta express



Cette polenta se prépare en quelques minutes. Une texture ni trop humide ni trop sèche et d'agréables saveurs de cèpes. À déguster avec une volaille, un plat en sauce ou une salade.

Polenta ai funghi porcini, La Favorita Fish, 8 € le bocal de 400 g, sur le site Bien Manger.

Gourmandise absolue

Ce nougat pas trop sucré est généreux en fruits secs (60 %), avec une majorité de pistaches parfumées.

Torrone aux pistaches, Flamigni, 14,95 € les 150 g, sur le site Italia Delizie.



Miel printanier

Récolté en Sicile et en Calabre, ce miel naturel et bio, à la couleur ambrée, est d'un crémeux agréable. Ses saveurs se marient bien avec une tisane ou un thé.

Mielbio, miel italien d'oranger, Rigoni di Asiago, 5,60 € les 300 g, en GMS.



Sicilien

Ce pesto original est à base de chou-fleur, de tomates, de raisins, d'un mélange d'huiles d'olive et de tournesol et d'aromates. Étonnant, il renouvellera vos recettes de pâtes.

Pesto siculo, Donnafugata, 7,40 € les 180 g, sur le site Italia Delizie.





Incontournables

Fines et plates, ces pâtes cuisent en 2 min pour une texture parfaite et se savourent avec une noix de beurre et de parmesan. On peut aussi les servir avec un osso-buco.

Linguine, Treo, 3,30 € le sachet de 250 g, dans les grandes surfaces.



Antipasti

Conservés dans de l'huile, ces aubergines, courgettes et poivrons grillés sont tendres et goûteux. Idéal avec les viandes froides, sur une pâte à pizza ou à l'apéritif.

Mélange de légumes grillés, Florelli, 4,10 € le bocal de 280 g, magasins Monoprix.



Aubergines & Cie

Ce mélange à base d'aubergines, de parmesan et de basilic est exquis sur des toasts grillés, comme base de bruschettas, dans des pâtes, pour parfumer une quiche... Les saveurs du basilic et la force du parmesan relèvent la douceur des aubergines.

Pasta & bruschetta, Florelli, 2,85 € le bocal de 170 g, chez Monoprix.



Curieuses

Ces pâtes sèches retiennent bien les sauces. Une fois cuites dans de l'eau on les mélange dans une poêle avec la sauce pour encore plus de plaisir.

Riccioli, Garofalo, 2,25 € les 500 g, en grandes surfaces.



fine



Risotto vite prêt

Ce sachet de riz carnaroli est préparé avec des cèpes, du bouillon, du sel et du poivre. On le fait revenir dans l'huile d'olive avant de le couvrir d'eau chaude et de le cuire 15 min. Avant de servir, on ajoute un peu de beurre et du parmesan pour un résultat bluffant.

Risotto alla boscaiola, 6,50 € le sachet de 250 g, sur le site Italia Delizie.

Spécial salades

Ce vinaigre balsamique offre des saveurs un peu piquantes pour assaisonner salades et crudités.

Il borgo del balsamico, 10 € le flacon de 100 ml, sur le site Pauline & Olivier.



Du soleil en bocal

Ces tomates issues de l'agriculture biologique sont ramassées à maturité, séchées et conservées dans une huile d'olive extra vierge. Elles sont tendres et leurs saveurs légèrement acidulées ensoleilleront les apéritifs, salades, plats mijotés, pâtes...

Pomodori secchi, 8 € le bocal de 180 g, sur le site Pauline & Olivier.



Huile d'olive précoce

Cette huile 2017 est issue de la nouvelle récolte d'olives de Sicile. D'un vert intense, elle est fraîche et s'accordera avec les salades, les poissons au four, les carpaccios de saint-jacques ou les légumes grillés.

Huile d'olive Affiorato, Olivieri & Co, 34 € le litre, Olivieri & Co.



En finesse

Spécialité de Lombardie, ces tranches de bœuf séché offrent des parfums subtils. Ce produit bio est sympa à l'apéritif avec des billes de mozzarella et juste un filet d'huile d'olive.

Bresaola, Bioetika, 5,50 € les 70 g, dans les grandes surfaces.



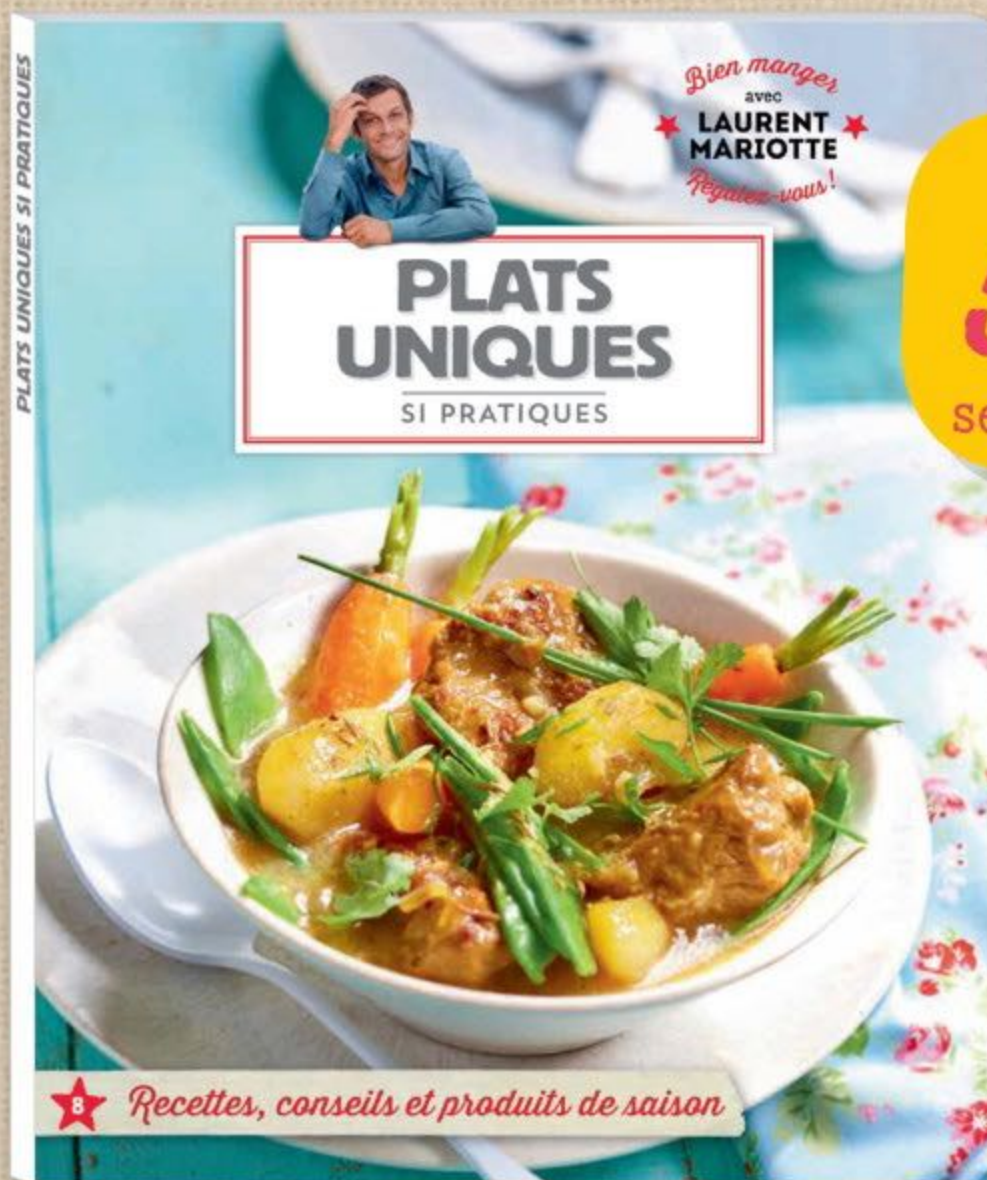
Un petit air de fête

Une sauce aux champignons des prairies, truffes et huile d'olive. Bien parfumée, elle permet de réaliser de succulents risottos.

Salsa tartufata, Villa Magna, 9 € le bocal de 180 g, sur le site Pauline & Olivier.



Bien manger c'est facile avec LAURENT MARIOTTE !



« Découvrez LA collection de livres de cuisine indispensable pour bien manger au quotidien. Régalez-vous ! »



Des recettes simples et rapides

Des conseils et astuces pour une cuisine saine et savoureuse

Tout savoir sur les produits de saison

www.collectionlaurentmariotte.fr

TOUTES LES SEMAINES CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX



Tradi ou réinventée?



LA NAPOLITAINE

Inscrit au patrimoine immatériel de l'Unesco, l'art du pizzaiolo napolitain est protégé. Certaines pizzas margherita et marinara sont signalées par un label européen STG (Spécialité traditionnelle garantie) qui assure le respect de la tradition des matières premières, ainsi que de la recette et du savoir-faire.

De la farine de blé 00, de l'eau, de la levure, du sel, du repos pour un double levage lent à température ambiante et une utilisation dans les 6 h, telles sont les règles de base du pâton de tradition. Il sera ensuite façonné obligatoirement en un disque, grâce à un mouvement de main artistique aussi fascinant que délicat.

Le pâton avoisine les 250 g pour obtenir une pizza entre 30 et 35 cm, avec un bord croûté de 2 cm. La véritable pizza napolitaine se déguste toujours sur place, "en portefeuille", pliée en quatre.

Seuls sont autorisés la variété de tomates san marzano (pulpeuses), la mozzarella DOP de bufflonne (ou fior di latte), l'ail, l'origan, le basilic et un filet d'huile d'olive fruitée, rien de plus !

Très précise, elle oscille entre 60 et 90 secondes dans un four à bois chauffé à 485 °C. La texture idéale (dite "morbida") présente une certaine élasticité. Une cuisson express est indispensable pour conserver l'humidité qui est nécessaire au pliage.

Entre la pizza de la pizzeria et celle qui bénéficie d'un label européen, où va votre préférence ? Voici ce qui fait leur différence.



LA CLASSIQUE

Réinventée par tous ceux qui ont emporté sa recette dans leurs bagages, la pizza s'adapte à ses pays d'adoption et se décline selon les envies : avec du chèvre pour la fermière, de l'ananas pour la version hawaïenne, des merguez pour l'orientale. À vous donc de réaliser votre propre garniture selon l'inspiration...

Sans un cahier des charges spécifique, le pourcentage de chacun des cinq éléments (farine, eau, sel, levure et huile) qui composent la pâte est libre. Les pâtons peuvent patienter dans le réfrigérateur avant d'être utilisés jusqu'à cinq jours après leur fabrication. Les disques peuvent être aplatis au rouleau.

Le pâton d'une pizza à emporter (prévue pour le partage) sera toujours plus épais (env. 300 g) que celui d'une dégustation sur place (entre 220 et 250 g), qui doit tenir dans l'assiette (environ 29 cm).

Avec l'imagination pour unique limite, on y trouvera plusieurs recettes de coulis de tomates, du poulet, des boulettes de viande, du saumon... recouverts de mozzarella ou d'emmental râpé.

Laissée à l'évaluation du pizzaiolo, la cuisson prend environ 3 min dans un four chauffé à 350 °C. L'aspect qui est recherché, c'est le croustillant. Il faut donc un peu de temps pour que l'humidité puisse sortir de la pâte.





L'art du café

Tout autant que les pâtes, la pizza ou la mozzarella, le café fait partie de l'art de vivre à l'italienne. Petit tour des secrets qui donnent à chaque tasse un parfum d'exception.

Une grande passion

En Italie, le café est le plus souvent consommé debout au comptoir, dans un bar du quartier ou près du bureau. Un rite quotidien. Les bars italiens servent 6 milliards d'espressos par an ! Le lien passionnel que l'Italie entretient avec le café est né à Venise au début du XVII^e siècle. Au début du XVIII^e siècle, on compte à Venise plus de 200 établissements servant du café et parmi eux, le Florian toujours en activité. Chaque grande ville italienne a développé sa culture du café et prétend offrir le meilleur café du monde ! Naples a sa cafetière particulière, la "napolitaine", composée de deux parties et qui se retourne en cours d'utilisation. À Turin, on savoure le bicerin, un mélange de café espresso et de chocolat noir surmonté de crème fouettée. Certaines villes ont vu l'essor de géants du café comme Illy à Trieste, Lavazza à Turin ou Segafredo Zanetti à Trévise.

Le culte de l'espresso

Petit en volume, intense en goût, l'espresso est, comme son nom l'indique, un café extrait par pression. "En appliquant sur la mouture une pression entre 8 et 9 bars, on peut rapidement extraire les huiles du café que la torréfaction a fait remonter à la surface du grain", mentionne Hippolyte Courty dans son ouvrage *Café* (Éditions du Chêne). Nombreuses sont les règles à suivre pour éviter le "jus de chaussette". De la mouture à la dégustation, tout se fait vite... mais bien ! Il ne faut pas plus de 25 secondes pour que l'eau chauffée entre 90 et 95 °C passe à travers le café et coule dans la tasse. La pression est le secret de la "crema" obtenue en surface, cette mousse légèrement épaisse et persistante de couleur noisette. Pas question de compter moins de 7 g de café moulu pour une tasse. Le café moulu fin doit être bien tassé pour que l'eau passe de

NOTRE SÉLECTION POUR RÉUSSIR LE MEILLEUR



Façon pro

Pour transformer sa cuisine en bar italien, une machine ayant l'allure professionnelle mais beaucoup plus petite. Son plus : un groupe de chauffe en laiton. La marque est la doyenne des fabricants italiens de machines.

BZ09PM, 796 €, Bezzera, sur le site Maxi Coffee.

Une machine pour débuter

Compacte, rouge comme une Ferrari et très simple d'utilisation, elle permet de faire des espressos et des cappuccinos. Elle est dotée d'un plateau chauffant pour une tasse toujours à bonne température. Pour du café déjà moulu. Ne pas espérer tout de même avoir la même qualité d'extraction que dans un bar.

Delicata, 249 €, De'Longhi.



Une cafetière moka

Dessinée par le designer Aldo Rossi il y a exactement 30 ans, la Cupola d'Alessi est aussi un hommage à l'architecture italienne. Un design sobre et indémodable. Elle est en fonte d'aluminium et existe en 3 tailles (1, 3 ou 6 tasses).

À partir de 49 €, Alessi.



façon homogène. La quantité d'eau est à doser avec précision. Au final, la tasse à espresso contient 2,5 à 3 cl de café, et même moins si c'est un ristretto. "Il faut faire couler la juste quantité d'eau parce qu'elle fait ressortir l'arôme au début, ensuite elle fait passer l'acidité", explique Maura Burlando, créatrice de Pozzeto, un café-glacier parisien qui fait vivre l'art du café à l'italienne. "Pour un café allongé, nous ajoutons toujours l'eau chaude après", précise-t-elle. Contrairement aux idées reçues, la caféine par tasse n'est que de 40 à 80 mg, soit une dose bien inférieure à celle d'un café américain qui en affiche plus ou moins 110 mg par tasse. Le nec plus ultra, c'est de chauffer la tasse. "Le café, il faut y mettre du cœur", résume Maura Burlando.

DES CAFÉS À L'ITALIENNE

Classique

Un café 100 % arabica spécialement moulu pour les machines à espresso avec une torréfaction moyenne plutôt que très grillée, afin de faire davantage ressortir la complexité du café.

Illy, 7 € environ la boîte de 250 g, en grandes surfaces.



Équitable

En Italie, la tradition est d'assembler différentes origines pour atteindre un style de café précis, présentant de la rondeur. Celui-ci assemble des cafés d'origine colombienne, brésilienne et péruvienne pour un goût à la fois suave et corsé.

Les Voix de la Terre, 15,90 € le kilo, Lavazza, sur le site Maxi Coffee.



Une vraie tasse à espresso

Pour se transporter directement à Rome, Place Saint-Eustache dans l'un des cafés les plus célèbres de la capitale italienne où le café est torréfié sur place. Une tasse à espresso doit bien conserver la chaleur. Mission accomplie pour celle-ci.

12 € la tasse et la sous-tasse, sur le site Gusto d'Italia.



Authentique

Signé d'un torréfacteur mythique de Turin, ce café est torréfié très lentement et à basse température pour libérer tous ses arômes sans être brûlé. Le mélange 100 % arabica allie 5 origines de café. Il est parfaitement équilibré avec un taux de caféine très bas.

Costadoro arabica grani, 5,95 € les 250 g, sur le site Gusto d'Italia.

Le cappuccino, l'autre star



Le cappuccino c'est beaucoup plus glamour qu'un banal café au lait. Question de look et aussi de sensations grâce à sa double texture. "Le véritable cappuccino italien est caractérisé par une mousse de lait compacte, c'est-à-dire sans bulles macroscopiques en surface, consistante et onctueuse", explique-t-on chez Lavazza. Rien à voir avec une mousse façon bain moussant et encore moins avec de la chantilly. La vapeur insufflée dans le lait crée un choc thermique et un mouvement de tourbillon favorisant l'émulsion des protéines du lait. Le saupoudrage avec du cacao est optionnel. La poudre de cacao est placée dans une verseuse sur le comptoir, à côté du sucre, qui est lui aussi toujours en poudre. De la cannelle peut aussi être proposée. En Italie, le cappuccino se boit le matin, éventuellement l'après-midi mais jamais en fin de repas, comme cela peut se faire aux États-Unis notamment. Le dosage idéal ? Un espresso de 3 cl additionné de 3 cl de lait et de 3 cl de mousse de lait.







Hymne à la mer du Nord, Chez Noordzee une poissonnerie-restaurant où sont préparées de belles soupes de poissons le samedi matin.



Envie de croquer un pistolet ou un américain, de siroter une jambe de bois ? Direction Bruxelles, ville à la fois flamande et wallonne, qui ne manque ni de saveurs ni d'humour.

Pour un voyageur français, Bruxelles ne manque pas d'exotisme. La capitale de la Belgique se visite à pied. Et aux aurores, la Grand Place est déserte et grandiose. Déjà, des odeurs de friture et de cassonade caramélisée virevoltent dans la rue du Midi. Rue de l'Étuve, le Manneken-Pis (en néerlandais le gamin qui urine), du haut de ses cinquante centimètres de bronze arrose la curiosité des premiers touristes tandis qu'à l'affiche d'un trompe-l'œil, Tintin dans *L'Affaire Tournesol* dévale les escaliers, précédé du capitaine Haddock

et de Milou. Le long du boulevard Ans-pach coule la Senne sous les pavés et les maisons. Les brasseurs, que l'on comptait par dizaines au XIX^e siècle, venaient y puiser l'eau pour fabriquer les lambics, ces bières si belges, fruit de la fermentation spontanée d'un brouet d'orge malté et de houblon. Après un passage par la galerie Saint-Hubert, on grimpe vers le Mont des Arts et on file vers le quartier européen. Bruxelles et ses dix-neuf communes n'en finit pas. La ville est ponctuée de cafés et de brasseries où l'on se pose pour apprécier la convivialité typiquement belge et bruxelloise.

Réalisation : Jean-Paul Frétillet - Photos : Jean-Yves Salabaj

Bruxelles aux jolies rues pavées est une ville très ouverte avec de nombreux cafés. Dès les premiers rayons de soleil, les terrasses se déploient et les rues se mettent à vivre.



LES PIEDS SOUS LA TABLE

Au réveil, les Belges ne petit-déjeunent pas mais déjeunent. Cela ne signifie pas que le petit déjeuner est gargantuesque. Il est comme chez nous, souvent expédié avec un café et une tartine de confiture. On peut y associer des couques, des viennoiseries nappées de sucre, ou un cramique, pain brioché



aux raisins secs. Le midi, les Belges adorent manger sur le pouce... des frites. Le petit cornet est déjà XXL. Il est toujours servi sous un déluge de sauce (la "riche", la plus populaire : sauce tartare aux oignons frais). On dévore les frites généralement avec une fricadelle, une sorte de saucisse de viande hachée épicée et panée. Dans la mitraille, hot dog à la belge, tout est rassemblé, la fricadelle et les frites, au milieu d'un morceau de baguette. D'autres préfèrent croquer dans un "pistolet", un petit pain rond garni, selon l'envie, de différents ingrédients. Pour le reste, Belges et Français, mettent les pieds sous la table plus ou moins de la même façon.



Le Mont des Arts et, au loin, le clocher gothique de l'hôtel de ville sur la Grand Place.



Chez Catherine, l'une des plus accueillantes boutiques de la rue du Midi.



▲ Le lapin à la gueuze selon Karen Torosyan, du restaurant Bozar.

Harengs et maquereaux fumés, les rois gourmands de la saurisserie. ▼



▲ Pause frites et leur sauce riche devant la friterie Antoine.

▼ À gauche du cabillaud, à droite du cochon bio, deux incontournables recettes de la chef Laure Genonceaux, du restaurant Brinz'l.



3 QUESTIONS À

Laure Genonceaux, chef du restaurant le Brinz'l, et élue "Lady chef of the year" 2017.

■ **Quelle est la particularité de la gastronomie belge ?**
C'est vrai que nous avons toujours un petit complexe par rapport à la France quand on parle de gastronomie en Belgique. À l'école de cuisine, on nous apprend les grands classiques de la cuisine française. Et mes références sont des chefs comme Anne-Sophie Pic et Jean Sulpice. Mais les choses sont en train de changer. Il y a de plus en plus d'étoilés Michelin et avec la nouvelle génération de chefs, on sent une plus grande affirmation de l'identité de la cuisine belge. Et dans celle du quotidien, nous avons nos spécificités. Par exemple, notre bourguignon, c'est la carbonnade, un plat de bœuf mijoté avec de la bière.

■ **C'est une cuisine de terroir ?**
Il n'y a aucune comparaison avec la richesse du terroir français. Mais on a de plus en plus de producteurs et on les encourage. Par exemple, j'aime beaucoup cuisiner le cochon bio de Malmedy, la truite de nos rivières, la bière de nos abbayes, la fraise de Wépion et les divers produits de la mer du Nord.

■ **Votre cuisine a une très belle sensibilité et une forte identité. Où les puisez-vous ?**
Ma mère est mauricienne, mon père est wallon. Ce sont forcément mes deux sources d'inspiration. J'aime jouer avec les épices, les contrastes, en soulignant l'acidité d'un plat, introduire des ingrédients d'ailleurs dans une recette classique. Et proposer ainsi une cuisine, je crois, originale !

MAIS QUE MANGE-T-ON À BRUXELLES ?

Il y a des rituels comme la croquette aux crevettes grises (d'Ostende). À sa simple évocation, l'œil du Belge gourmand frise. Elle est présentée avec du persil frit et un zeste de citron. À Bruxelles, les anguilles se mettent au vert. Le plat traditionnel se sert en matelote, c'est-à-dire une cuisson des anguilles dans du vin blanc avec un mélange d'herbes : orties, épinards, cerfeuil, persil et oseille. Le filet américain, incontournable, est une variante de steak tartare (haché très fin) avec de la mayonnaise. Dans les estaminets, le lapin à la bière, la carbonnade mais surtout le waterzoï (au poulet ou au poisson) mijotent à longueur de saisons. Et quand on vous propose du coucou, c'est un délicieux poulet et non un petit oiseau qui atterrit dans l'assiette.



▲ Un feuilleté à la frangipane aux amandes, abricot et orange, spécialité de la maison Dandoy.

L'enseigne Pistolet Original, un lieu sûr pour déguster ce sandwich typiquement belge de forme circulaire. ▼

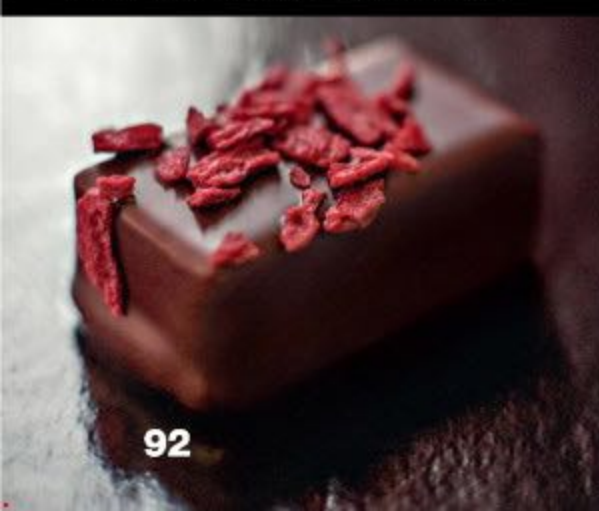


▲ Un porche ayant pignon sur la Grand Place.

La gaufre de Bruxelles, si légère, juste poudrée d'un voile de sucre glace. ▼



Ci-dessus, la fricadelle (ou fricandelle). Ci-dessous, un chocolat framboise et litchi de Laurent Gerbaud.





LES FRENCHIES À BRUXELLES



Charles Reboulet (dit Charli) et Brian Joyeux, chacun de leur côté, font résonner à Bruxelles ce que la France sait faire de mieux : le pain et la pâtisserie. Près de la place Sainte-Catherine, Charli, Languedocien d'origine, boulange de la farine de blé bio avec du levain. Il en résulte de superbes miches à la croûte caramélisée et à la mie alvéolée. Et quel parfum ! Brian Joyeux, quant à lui, est franco-américain. Il a pâtissé en Grèce où il a rencontré sa femme Anastasia. Tous les deux ont imaginé une boutique inondée de lumière et ouverte sur l'atelier. Brian Joyeux est en scène

pour dresser à la demande des pâtisseries toutes personnelles puisées dans le répertoire classique : paris-brest, baba au rhum, millefeuilles, éclairs, tartes... et macarons. D'emblée, le regard est magnétisé par les étincelants et généreux kouglofs, preuve que le pâtissier a été à la bonne école de l'Alsacien Christophe Felder. Le week-end, les viennoiseries joliment dorées sont en vitrine. Impossible de résister, on pousse la porte de cette maison des douceurs. D'autant que le service y est plus qu'amical. Ce qui change des adresses parisiennes trop souvent ampoulées.

CE QUI NOUS FAIT CRAQUER

■ LES BIÈRES TRAPPISTES

Pour commencer un voyage dans le monde presque sans frontières des bières en Belgique (où l'on a compté plus de brasseries que d'églises), on peut débuter par les six bières trappistes, les véritables (Westvleteren, Orval, Chimay, Rochefort, Westmalle et Achel). Chaque bouteille sortant



des monastères trappistes est frappée du logo "Authentic trappist product" (ni en flamand ni en français, mais en anglais).

■ LA FRITE BELGE

Les frites françaises n'ont qu'à aller se rhabiller. Les Belges n'ont jamais eu autant la frite ! Ils ont la culture de la patate (la bintje principalement) et des baraques à frites (les fritures ou les friteries, environ 4 500 dans tout le pays). Chez eux, la frite est cuite en deux bains dans de la graisse de bœuf. C'est là tout le secret de

son goût et de sa texture tellement particuliers.

■ LES DEUX GAUFRES

De Liège et de Bruxelles, elles sont aussi délicieuses l'une que l'autre. La première, à base de pâte levée, est consistante et piquée de grains de sucre légèrement fondus (très gourmand !). La seconde, à base de pâte type pâte à crêpes, est aérienne, à condition de lui épargner l'offense de la chantilly ou de la pâte à tartiner. Juste poudrée de sucre glace, la gaufre de Bruxelles met nos papilles en émoi.



■ LES SPÉCULOOS

Dans tous les cafés de Bruxelles, la tasse de café noir est servie avec ce petit biscuit épicé. Même quand il est de facture industrielle, le speculoos nous cajole avec sa texture granuleuse et ses parfums alliant la cannelle et la cassonade.



Une croquette
de crevette et un
tartare de bœuf.



BO
ZAR

RESTAURANT

SE RÉGALER "BELGE" EN FRANCE ET EN LIGNE

■ Pierre Marcolini.

La "star" belge du chocolat se démultiplie. Rien qu'à Paris, il a cinq boutiques. Et on peut commander ses créations par Internet.

■ **Leonidas.** Pour un Manneken-Pis au chocolat au lait ou une des nombreuses pralines dont seule la Belgique a le secret (depuis 1912). Ces bouchées au chocolat noir, au lait ou blanc, surmontées d'une noisette entière, sont fourrées d'une ganache au beurre parfumée au café, au caramel ou... au chocolat.

■ **Baraques à frites.** Le site Les Friteries recense, dans toute la France, 1 155 friteries, dont la plupart sont situées dans le Nord-Pas-de-Calais.

■ **Le Comptoir belge.** Trois adresses à Paris pour s'offrir des gaufres comme à Liège.

■ **Les Bières belges.** Plus de 700 références à trouver sur ce site. Pour se rafraîchir le gosier de bière trappiste véritable, de jambe de bois ou de brassins confidentiels.

■ **Le Panier d'Eloïse** est une boutique en ligne où acheter des biscuits et autres produits d'épicerie : couques de Dinant ou de Rins, biscottes de Bruges, spéculoos, etc.

■ **Restaurant Graindorge.** Le chef Bernard Broux est né de parents belges. Dans son restaurant parisien, on se régale d'une cuisine flamande.



▲ Chez Bozar, l'une des tables les plus élégantes en ville, cuisine classique et très créative.

▲ La maturation des côtes de bœuf de chez Dierendonck, spécialiste de la race bovine belge, rouge de Flandre occidentale.

Pralinés au sésame, caramel au beurre salé et autres bouchées au chocolat à croquer chez Laurent Gerbaud.



Sur la Grand Place,
Le Renard, la maison des
merciers dominé par
Saint Nicolas, leur patron.



CARNET DE ROUTE

COMMENT Y ALLER ?

► **Par le train**, jusqu'à 25 liaisons par jour depuis Paris, tarif à partir de 19 € en Izy ; 29 € en standard en Thalys, 55 € en Comfort et 115 € en Premium (repas ou collation présentés à la place). Accès Wifi gratuit dans les 3 classes.

► **Par les airs**, avec Brussels Airlines, depuis Paris et de nombreuses villes de province. Avions récents et sièges confortables. Pour 149 €, le Hi Belgium Pass comprend le vol AR + un forfait train illimité pour la Belgique et les vouchers activités pour 2 villes. Rens. sur le site de la compagnie.

LES MARCHÉS

► **Autour de la gare du Midi**, immense et populaire marché du dimanche matin.

► **Les maraîchers des écuries Van de Tram**, le vendredi et le samedi matin.

► **Le marché des Heureux**, fruits et légumes de saison bio.

► **Foodmet**, nouvelle halle alimentaire dans les anciens abattoirs.

Renseignements sur le site de Brusselslife.

LES RESTAURANTS-BARS

► **Bozar restaurant**. Karen Torosyan est d'origine arménienne, mais sa cuisine est franco-belge : excellent pâté en croûte (champion du monde en 2006), inoubliable lapin à la gueuze et providentiel baba au rhum. Décor et service reposants. 1 étoile Michelin.



► **La Guinguette en Ville**. Entre valeurs sûres (croquettes aux crevettes ou sandwich américain) et cuisine du marché ciselée aux petits oignons. Réservez à l'avance.

► **Les Brigittines**. Dans un décor Arts-déco, cuisine de la mer du Nord et des terres wallonnes, authentique et parfois audacieuse. Il faut goûter le Zenne pot, du chou cuit à la gueuze Cantillon, avec du bloempanch (boudin noir local), saucisse sèche et bulots.

► **Moeder Lambic Original** et les quarante bières au fût (ou à la pression), un arc-en-ciel de mousses et



de saveurs à siroter. Service adorable, même à l'heure de pointe (c'est-à-dire presque tout le temps). À retrouver à deux adresses à Bruxelles.

► **Et aussi**, la Buvette, Pin Pon, le Pistolet Original, Monk, Chez Jozy et le Delirium.

LES BOUTIQUES ET LIEUX GOURMANDS

► **Friteries**. Il y a Chez Jef et surtout, la Maison Antoine, ce qui permet de découvrir un autre quartier de Bruxelles (Etterbeek, à la lisière du quartier européen). Cette dernière est la plus ancienne baraque à frites de la ville. Le décor a dû se plier aux normes de la modernité mais les frites sont au faite de la tradition. À croquer sans aucune modération.

► **Boucherie Dierendonck**. Décor contemporain pour ce rendez-vous des carnivores émérites. La couleur est donnée avec un choix de 8 origines de côte de bœuf dont la rouge de Flandre occidentale (une ancienne race belge). Hendrik Dierendonck, le boucher, parle avec appétit de la viande rouge comme du vin avec ses terroirs et ses races, comme les cépages.

► **Laurent Gerbaud**. Un chocolatier hors des sentiers battus belges. Chez



lui, point de pralines mais des chocolats d'une sensibilité désarmante. Il a un talent fou et un cœur généreux. On aime aussi le salon de thé à l'ambiance bon enfant. Et, cerise sur le chocolat, ses work shop avec des leçons de chose pour comprendre parfaitement les ressorts du plaisir chocolaté.

► **Maison Dandoy**. Pour les gaufres de Bruxelles ou de Liège, les spéculoos et, à l'approche de la Saint-Nicolas, les géants en forme de personnage.

► **Catherine**. Cette crèmerie à l'ancienne porte beau. L'endroit est lilliputien mais les nombreux fromages savent pousser les murs : beaucoup de français et quelques belges comme le fromage de Herve, le Pavé de Stoumont ou le Grevenbroecker, un persillé (plutôt un marbré) de vache au lait cru. Catherine, épaulée depuis peu par son mari "pensionné", ne marchande jamais sa bonne humeur.



Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site de Visitflanders (Tourisme Belgique, Flandre & Bruxelles).

ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO



ASSÉCHEZ LA TOMATE
Pour éliminer l'excès d'eau des tomates, salez-les à l'intérieur et retournez-les placées sur un papier absorbant durant 15 min.

4 PERS.



15 MIN



2 MIN



1 H



Tomates à l'ostendaise

- 8 tomates cocktail • 1 citron
- 400 g de crevettes grises crues • 1 jaune d'œuf • 2 cuil. à s. de persil ciselé • 1 cuil. à s. de moutarde forte • huile de tournesol • sel, poivre.

1 CUISEZ les crevettes 2 min à l'eau bouillante bien salée. Égouttez-les.

2 BATTEZ le jaune d'œuf et la moutarde dans un bol. Salez, poivrez. Fouettez au batteur électrique en versant l'huile en filet pour obtenir une mayonnaise. Terminez en ajoutant un peu de jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement. Placez au frais.

3 DÉCALOTTEZ les tomates, videz-les à la petite cuillère. Décortiquez les crevettes et gardez-en 8 pour servir. Mélangez la chair des crevettes avec le persil ciselé et 5 cuil. à s. de mayonnaise. Farcissez les tomates, réfrigérez 1 h. Servez les tomates fraîches en piquant chacune d'1 crevette.

4 PERS.



15 MIN



35 MIN



Waterzoi au saumon

- 4 pavés de saumon sans la peau
- 2 blancs de poireaux • 2 carottes
- 1/4 de céleri-rave • 1/4 de chou vert
- 1 oignon • 1 gousse d'ail • 50 g de beurre • 30 cl de crème liquide • 30 cl de fumet de poissons • 1 bouquet garni
- 2 brins d'estragon • sel, poivre du moulin.

1 LAVEZ et détaillez tous les légumes en grosse julienne. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Faites-le fondre pendant 5 min dans une cocotte avec le beurre bien chaud.

2 AJOUTEZ les légumes et l'ail pressé, remuez 1 min. Mouillez avec le fumet. Ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter 20 min.

3 VERSEZ la crème dans la cocotte. Salez, poivrez, mélangez. Déposez les pavés de saumon. Couvrez la cocotte, poursuivez la cuisson pendant encore 10 min sur feu très doux.

4 PLACEZ le saumon dans des assiettes creuses chaudes avec du bouillon à mi-hauteur et les légumes. Parsemez d'estragon ciselé et servez.



SAUCE PLUS ÉPAISSE

Mélangez la crème avec 1 cuillerée à soupe rase de farine avant de l'ajouter dans la cocotte.

GOÛT SUBLIL

Ajoutez 6 carrés de chocolat noir avant de verser la bière pour une carbonnade aux saveurs renforcées.

8 PERS.



15 MIN



3 H



Carbonnade canaille

• 2 kg d'échine et de palette de porc • 4 oignons jaunes • 16 oignons grelots nettoyés • 1 bouquet garni • 100 g de beurre doux • 75 cl de bière brune • 6 tranches de pain d'épices • 3 cuil. à soupe de cassonade • moutarde forte • sel, poivre du moulin.

1 PELEZ et émincez les oignons jaunes. Faites-les revenir 10 min à la cocotte dans 50 g de beurre fondu. Ôtez-les de la cocotte et faites-y fondre le reste de beurre. Ajoutez la viande en gros cubes. Faites-la rissoler en remuant, en plusieurs fois. Remplacez les oignons et poudrez de cassonade. Mélangez. Salez, poivrez. Couvrez de bière à hauteur et ajoutez le bouquet garni.

2 TARTINEZ de moutarde les tranches de pain d'épices. Posez-les sur la viande. Couvrez et laissez mijoter au moins 3 h. Ajoutez les oignons grelots 30 min avant la fin de la cuisson. Servez avec des frites.

4 PERS.



15 MIN



1 H 30



15 MIN



Gaufres à la cassonade

• 400 g de farine • 15 g de levure de boulanger fraîche • 2 œufs • 200 g de beurre doux • 20 cl de lait tiède • 250 g de sucre perlé • 75 g de cassonade • sucre glace • 1 pincée de sel.

1 DÉLAYEZ la levure de boulanger dans un saladier avec le lait tiède. Versez la farine en pluie en fouettant puis incorporez les œufs un à un, la cassonade et la pincée de sel à la fin. Pétrissez afin d'obtenir une pâte assez collante. Filmez, placez à température ambiante et laissez gonfler la pâte pendant 1 h 30.

2 ÉCRASEZ légèrement la pâte pour la faire retomber et intégrez le sucre perlé. Pétrissez à nouveau puis incorporez le beurre ramolli par petits dés jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3 PRÉLEVEZ 2 cuil. à soupe de cette pâte et posez sur le gaufrier chaud. Fermez le gaufrier et laissez cuire environ 3 min. Servez les gaufres tièdes et saupoudrées de sucre glace.

LEVURE VIVANTE

Au contact du sel, la levure de boulanger "cuit" et meurt. Évitez donc de les ajouter en même temps.





Actualités commerciales

Vinaigre Balsamique de Modène HD

Depuis 150 ans la famille Ponti perpétue la tradition du Vinaigre Balsamique de Modène, N°1 des ventes en Italie. Tout un savoir-faire qui se transmet de génération en génération pour vous proposer une gamme de produits d'exception. Ponti vous propose un produit plus doux et plus sirupeux avec comme sigle HD pour Haute Densité car sa texture est dense et son goût intense. Essayez le sur des fruits et de la glace vanille... Un régal



Grillon d'Or

Grillon d'Or a profité de l'arrivée du printemps pour revoir ses packs et ses recettes de mueslis ! Super fruits, graines, chocolat au lait, fruits rouges, les recettes sont toutes plus gourmandes les unes que les autres. 15 mueslis à découvrir de toute urgence ! Disponible à partir de juin 2018 dans les magasins bio.

www.grillondor.bio



Caresse Antillaise

Caresse Antillaise a cette inégalable capacité pour nous faire découvrir des fruits exotiques, peu ou pas du tout connus en Métropole. La nouveauté : le Corossol. Sa chair blanche et pulpeuse, juteuse à souhait se démarque par son goût unique, tout à la fois doux et sucré et que certains décrivent parfois comme le parfait mix entre l'ananas et la fraise. Et pour magnifier sa saveur, Caresse Antillaise a eu la bonne idée de l'associer au peps du Citron Vert qui lui apporte encore plus de fraîcheur.

Bouteille 1L : 2,99 €



Lavazza Peretto Lungo

Tout le plaisir d'un café italien dans une grande tasse ! Riche en Arabica, avec des grains soigneusement sélectionnés par les experts Lavazza, Peretto Lungo est un café au goût rond avec des notes de fruits secs. Sa mouture spécifique rend ce café idéal pour une préparation en cafetière filtre ou manuelle.

Prix de vente conseillé : 2,89 € le paquet de 250 g / 5,59 € le paquet de 500 g.
www.lavazza.fr



Crème de Pesto

Légère et onctueuse grâce au subtil mariage du fromage blanc et du basilic, la crème de Pesto Bénédicta redonne toute sa noblesse au pesto que certains hésitent à consommer car trop généreux en huile ou trop prononcé en goût. Les 3 recettes - Bleu, Chèvre-Miel, Ail & Fines Herbes -

sont un succès et confirment le savoir-faire de Bénédicta dans la création de sauces inventives.

260 g bocal verre : 1,99 € - 235 g flacon souple : 2,29 €
www.benedicta.com

[Sacrément] Bon

Les sauces pour pâtes Heinz [Sacrément] Bon s'adressent aux foyers qui n'ont pas toujours le temps de cuisiner leur propre sauce, mais qui souhaitent une alternative rapide et de qualité aussi bonne que celle qu'ils font. Avec ces six recettes différentes, il y en a pour tous les goûts ! Les « Vegan » pourront aussi les inscrire à leurs menus car elles sont sans viande ni poisson ni œuf et seules deux d'entre elles contiennent du fromage.

Bocaux de verre de 490 g.
Prix de vente conseillé : 2,49 €



Index

MAI - JUIN 2018

15 idées salées ou sucrées avec du mascarpone	72
15 idées salées ou sucrées de farce à raviolis	64
Recettes de Bruxelles	
Carbonnade canaille	97
Gaufres à la cassonade	97
Tomates à l'ostendaise	96
Waterzoï au saumon	96
Le salé	
Arancinis au bœuf	6
Artichauts à la juive	37
Boulettes aux trois viandes, sauce tomate à l'origan	20
Cacciucco	47
Calamars à la romaine	37
Calamars farcis	28
Cannellonis épinards-ricotta	62
Cannolis ricotta-pistaches	51
Caponata	52
Carpaccio au parmesan	27
Casarecce aux champignons	58
Coquillages farcis aux moules	56
Croquettes de polenta	19
Crostinis au lard de Colonnata	18
Escalopes au citron	31
Escalopes milanaises	41
Foie de veau à la vénitienne	31
Frittata à la morue	27
Fritto misto	8
Gnocchis ail et tomates cerises	10
Gratin de macaronis	61
Gressins maison	19
Involtnis de bresaola	46
Lapin au four aux tomates séchées	30

Lasagnes au veau et aux aubergines	11
Lasagnes de légumes	63
Mezze rigatonis aux asperges, speck et amandes	59
Minestrone d'été	42
Mini focaccias	21
Oignons cocktail, sauce aigre-douce	20
Olives marinées	20
Osso-buco à la milanaise	40
Panzanella	7
Penne à la puttanesca	60
Peperonata aux oignons doux	22
Pesto à la génoise	55
Pesto de jeunes pousses aux noix	54
Pesto de poivrons rouges grillés	54
Pesto de roquette	54
Pesto de tomates séchées aux amandes	55
Pesto d'olives vertes aux anchois	55
Pizzas aux fruits de mer	34
Pizzas aux légumes grillés	35
Pizzas blanches	34
Pizzas burrata, coppa et épinards	35
Pizzas sardines et oignons	35
Pizzettes parme-mozzarella	34
Poivrons cerises farcis au thon	18
Polpettes à la sauce tomate	13
Pomodori al forno	29
Porchetta	36

Raviolis aux noix et gorgonzola	57
Raviolis ricotta-épinards	48
Risotto à la milanaise	41
Risotto aux cèpes	48
Riz au poulpe et aux légumes grillés	26
Rougets à la tomate	28
Roulades d'espadon	52
Salade de fenouil à l'orange	52
Salimboccos à la romaine	38
Sardines apéro à la mode "beccafico"	50
Spaghettis aux palourdes et aux légumes	12
Spaghettis aux saucisses et aux olives	62
Spaghettis carbonara	61
Tiella di verdure	5
Trofie aux cèpes et pancetta	58
Verrines viva Italia	4
Vitello tonnato	30
Le sucré	
Cantucci	68
Castagnaccio, gâteau à la châtaigne	70
Gâteau à la ricotta, raisins et marsala	69
Glace stracciatella	38
Mini babas maison au limoncello	68
Panettone	42
Panettone perdu	67
Panforte	48
Panna cotta vanillée et coulis de framboises	66
Panzerotti à la confiture	70
Sabayon au marsala	67
Semifreddo rhum-raisins	71
Sorbet au limoncello	69
Spritz classique	22
Tiramisu au vin santo	9

Notre carnet d'adresses

Al Dente La Salsa : aldentelasalsa.com **Alessi** : alessi.com **Altermundi** : altermundi.com **AM.PM** : ampm.fr **Bien Manger** : bienmanger.com **Biscuiterie Jeannette** : jeannette1850.com **Borgo delle Tovaglie** : borgodelletovaglie.com **Boucherie Dierendonck** : dierendonck.be **Bozar restaurant** : bozarrestaurant.be **Brinzl** : brinzl.be **Brussels Airlines** : brusselsairlines.com **Brusselslife** : brusselslife.be/fr/article/marches-a-bruxelles **Caravane** : caravane.fr **Catherine** : fromagerie-catherine.be/fr **Chef Jef** : place Peter Benoit, 1120 Bruxelles **Cookut** : cookut.com **Côté Table** : 05 56 69 68 68 **De'Longhi** : delonghi.fr **Design de Collection** : designdecollection.fr **E. Leclerc Maison** : e-leclerc.com **Emile Henry** : emilehenry.com **Emporio Zani** : zanishop.it **Eva Solo** : evasolo.com **Fragonard** : fragonard.com **Graindorge** : 15 rue de l'Arc-de-Triomphe, 75017 Paris, 01 47 54 00 28 **Gusto d'Italia** : gustoditalia.com **Illy** : illy.com **Incipit** : incipitlab.com **Italia Delizie** : italiadelizie.com **Jean Dubost** : jeandubost.com **Knindustrie** : shopdecor.com **Lagostina** : lagostina.fr **La Guinguette en Ville** : place du Béguinage 9, 1000 Bruxelles **La Maison du Chocolat** : lamaisonduchocolat.fr **Laurent Gerbaud** : chocolatsgerbaud.be **Le Comptoir belge** : comptoirbelge.com **Leonidas** : leonidas.be **Les Bières belges** : lesbieresbelges.be **Les Brigitines** : place de la Chapelle 5, 1000 Bruxelles **Les Friteries** : les-friteries.com **Les Jardins de la Comtesse** : lesjardinsdelacomtesse.com **Maison Antoine** : maisonantoine.be **Maison Dandoy** : maisondandoy.com **Malongo** : malongo.com **Maxi Coffee** : maxicoffe.com **Merci** : merci-merci.com **Moeder Lambic Original** : moederlambic.com **N.A !** : na-natureaddicts.fr **Nature & Découvertes** : natureetdecouvertes.com **O (de) Bienfaisance** : ode-bienfaisance.com **Olivières & Co** : oliviers-co.com **Panier d'Eloïse** : panierdeloise.be **Pauline & Olivier** : paulineolivier.com **Pierre Marcolini** : eu.marcolini.com **Revol** : revol1768.com **Serax** : serax.com **Sfizio** : 10 rue Mandar, 75002 Paris, 09 54 96 00 38 **Tompress** : tompress.com **Vetri delle Venezie** : vetridellevenezie.fr **Villeroy & Boch** : villeroy-boch.fr **Visitflanders** : visitflanders.com **WMF** : wmf.com ou 08 09 40 03 64 **Zwilling** : fr.zwilling-shop.com

CRÉDITS PHOTOS

En couverture Stockfood/Get Stock ! DR : p. 4 à 13. Forenza : p. 36. Garcia : p. 16(1). Guillou : p. 76(1). Istock : p. 3(2), 17, 32, 39, 40, 44, 45, 49, 50, 53, 54, 64, 72 à 75, 76(1), 77, 78(1), 80-81, 82-83, 85, 86-87, 88. Photocuisine : Amiel, p. 22, 28, 67 ; A Point Studio, p. 28 ; Aubergine Studio, p. 70 ; Cultura Creative, p. 62, 69 ; Deslandes, p. 66 ; Garnier, p. 3, 9, 46, 48, 70 ; Gelberger, p. 96 ; Kettenhofen, p. 3, 97 ; Lawton, p. 27 ; Mallet, p. 68 ; Nurra, p. 97 ; Radvaner, p. 41 ; Schmitt, p. 34, 42 ; Stockfood, p. 10, 43 ; Swalens, p. 62 ; Syl d'Ab, p. 6 ; Studio, p. 35, 96 ; Thys, p. 52 ; Viel, p. 31, 54, 55, 67, 69. Prismapix : Marielle/Gault, p. 30 ; Rouvrais, p. 8. SP : 14 à 17, 24-25, 32, 77, 78, 82-83, 86-87. Salabaj : p. 89 à 95. Stockfood : /Babika Sarka, p. 36 ; /Bauer Syndication, p. 18, 19, 20-21, 37(2) ; /Brachet, p. 35 ; /Castilho, p. 26, 55 ; /Gräfe & Unzer Verlag/Binner, p. 63 ; /Einwanger, p. 3, 71 ; /Jalag/Hoersch, p. 38, 68 ; /Jalag/Neubauer, p. 3, 7, 40, 42, 56 ; /Krimp + Gölling, p. 31, 34 ; /Garlick, p. 30, 58, 60, 61 ; /Great Stock, p. 29 ; Gregson, p. 52 ; Indycka, p. 51 ; Kraske, p. 55 ; Lanneretonne, p. 41 ; Lingwood, p. 38 ; Lutterbeck, p. 50 ; /Mader & Schmid, p. 27 ; /Meliukh, p. 5, 11, 13 ; /Michael, p. 19 ; /Newedel, p. 34 ; /Saunders, p. 54 ; /Schardt, p. 4, 58, 59, 61 ; Sporrer, p. 52 ; Sporrer/Skowronek, p. 12 ; Stowell, p. 35 /The Picture Pantry, p. 57.

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par Internet Sur notre site : prismashop.cuisineactuelle.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse,

92624 Gennevilliers • Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 67 50.

DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 67 50 • Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par

PM PRISMA MEDIA

13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH

RÉDACTION

13 rue Henri Barbusse - 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (5705)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Pasternak, chef de service (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas, chef de service (magazine, 6605).
Secrétariat de rédaction : Christine Guérin, 1^{re} SR (6594) et Véronique Fève (6596)
Maquette : Michel Poyac, chef de studio (6607) et Corinne Letourneur (6608).
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587).
Cuisineactuelle.fr : rédactrice en chef adjointe web : Marilynne Clarac (6863).
Thierry Roussillon (6603) et Sybille Joubert (6768), chefs de rubrique ; Marion Poirat avec Aurélie Godin (6816), community manager.
Fabrication : Yann Saunier (6859).
Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, V. Bouvart, C. de Cointet, A. de Crozet, F. Dalbera, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, C. Gerbod, M. Grézard, A. Inquimbert, M. Joannès, T. Kemptner, C. Lamontagne, N. Renaud, S. Scelles, E. Scotto, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, B. Vigot Lagandré.
Comptabilité : Laurence Tronchet (4558)

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Chief Transformation Officer, Directeur Exécutif Prisma Media Solutions : Philipp Schmidt (5188)
Directrice Exécutive Adjointe : Anouk Kool (4949)
Directeur Délégué : Thierry Flamand (6426)
Brand Solutions Director : Chrystelle Rousseaux (6456)
Équipe commerciale : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meddouri (4942). Directrice Exécutive adjointe innovation : Virginie Lubot (6448). Directrice déléguée Creative Room : Viviane Rouvier (5110). Directrice de projet : Elodie Davrin (6443). Responsable commerciale exécution : Chrystelle Roblette (6402). Directeur marketing études et communication : Charles Jouvin. Directeur marketing client : Laurent Grolée. Directeur délégué digital : David Folgueira (5055). Directrice des études éditoriales : Isabelle Demailly (5338). Directrice de la fabrication et de la vente au numéro : Sylvaine Cortada. Directeur des ventes : Bruno Recurt. Directrice marketing et business développement : Claire Bernard. Chef de groupe marketing : Marion Salomon. Directrice Éditoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes : Sandrine Odin. Directrice Exécutive Prisma Media Femmes : Pascale Socquet.

Directeur de la publication : Rolf Heinz

Service abonnements et anciens numéros :

62066 Arras Cedex 9. Service

abonnements 0 808 809 063

(service gratuit + prix appel)

Abonnements et anciens numéros :

prismashop.cuisineactuelle.fr

Abonnement Cuisine Actuelle +

Cuisine Actuelle HS (8 N°) : 58,80 €.

Photographie : Allo Scan.

Imprimé en Allemagne :

Prinovis GmbH & Co. Plant Nuremberg,

Breslauer Strasse 300, 90471 Nuremberg

Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres

recyclées : 0 %. Eutrophisation : P_{tot} 0,005 kg/To

de papier. Distribution : Presstalis.

ISSN : 09893091. Commission paritaire :

n° 0119 K 84150. Création

janvier 1991 © 2018 Prisma

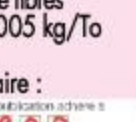
Media. Dépôt légal : mai 2018

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des

textes ou photos qui lui sont adressés pour

appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié

dans le magazine est interdite dans le





le plus
vendu en
Italie



Saveurs d'Italie

dense et
onctueux



Depuis 150 ans la famille Ponti perpétue la tradition du Vinaigre Balsamique de Modène. Tout un savoir-faire qui se transmet de génération en génération pour vous proposer une gamme de produits d'exception N°1 des ventes en Italie.

Saveur délicate et équilibrée mêlant douceur et acidité. Il assaisonne à merveille les salades.

Il a de multiples autres utilisations en cuisine: déglacage de viandes, marinades et des sauces chaudes...



DEPUIS 150 ANS NOTRE HISTOIRE A UNE SAVEUR DIFFÉRENTE

www.ponti.com

**PONTI
N°1 EN
ITALIE**