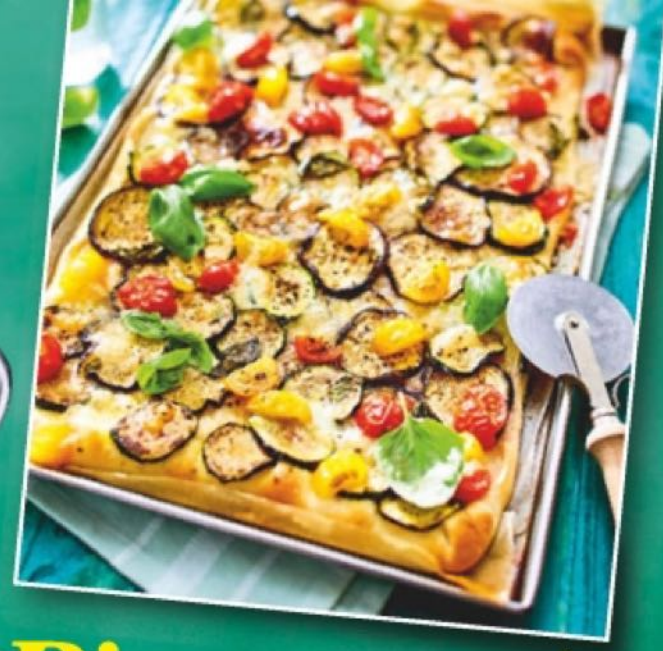


3€  
30

# Maxi Cuisine



## HORS-SÉRIE

**Pannacotta, tiramisu, gelati**  
Vous allez les adorer !

**Avec les antipasti**  
Partagez un apéritif ensoleillé

**Les secrets**  
du risotto parfait

*Pizza, pasta*

TELEMENT  
IRRÉSISTIBLES!

**120**  
recettes  
simples et  
faciles

*Toutes les  
saveurs de*

# *L'Italie*

Pannacotta  
au coulis de  
framboise,  
page 98

JUILLET/AOÛT 2018

M 03182 - 24H - F: 3,30 € - RD



BAUER  
MEDIA  
FRANCE



# Riso Gallo le Maestro du Risotto



[www.risogallo.fr](http://www.risogallo.fr)

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.  
[www.mangerbourger.fr](http://www.mangerbourger.fr)



# Viva Italia

S'il y a bien un pays d'Europe qui peut concurrencer la France en matière de bien-manger, c'est l'Italie ! Tout d'abord pour la qualité de ses produits. Des charcuteries à se damner, des fromages variés au goût inimitable, des spécialités qui ont conquis le monde entier. Pâtes, pizzas, tiramisus, risottos... nous mettent l'eau à la bouche et se déclinent à l'envi. Mais les Italiens impressionnent aussi par leur appétit ! Saviez-vous que, traditionnellement, le repas commence par quelques antipasti, se poursuit avec le primo piatto (un plat de pâtes, en général), mais aussi un secondo piatto (constitué d'une viande ou d'un poisson et de son accompagnement), avant de laisser place au dessert ? Bien sûr, libre à chacun d'alléger un peu le menu... C'est d'ailleurs ainsi que nous avons voulu ce numéro : plein d'idées à décliner. Qu'est-ce qu'on mange, ce soir ? Quel plat pour impressionner ses amis lors de son prochain dîner ? Quelle que soit l'occasion, il y a forcément de bonnes recettes à chiper à nos voisins italiens. Une façon de leur emprunter un peu de soleil et de cultiver, à notre manière, la dolce vita.

**Toute la rédaction vous souhaite un bel été, frais comme un citron de Campanie, doux comme une burrata des Pouilles, gourmand comme une pizza dégustée sur la majestueuse piazza del Plebiscito, à Naples.**

*La rédaction*





# Sommaire

- 6** ENQUÊTE  
La gastronomie italienne,  
un véritable art de vivre
- 8** C'EST NOUVEAU  
Les indispensables pour  
cuisiner l'Italie, sélection  
100 % dolce vita
- 12** BONNES ADRESSES  
Où manger italien en France
- 13** LES ANTIPASTI  
L'apéritif du soleil
- 19** TOUR DE MAIN  
Les secrets de la pâte à pizza
- 20** ZOOM SUR...  
Les charcuteries italiennes
- 28** PIZZAS À PARTAGER
- 32** BALADE GOURMANDE  
À la découverte  
de l'or vert italien
- 39** 100 % PASTA
- 40** ZOOM SUR...  
Le b.a.-ba de la pasta
- 52** ZOOM SUR...  
Le basilic
- 54** POUR ALLER PLUS LOIN  
Sauce tomate, 12 façons  
de varier le plaisir
- 57** LES BONS PETITS PLATS  
DE LA MAMMA
- 65** RISOTTO ET C<sup>IE</sup>
- 66** TOUR DE MAIN  
Risotto : les secrets  
de sa réussite
- 75** CAHIER SPÉCIAL  
FROMAGES ITALIENS
- 80** SHOPPING  
8 vins à tester
- 82** BALADE GOURMANDE  
Pizza, mozzarella, citrons...  
Bienvenue en Campanie !
- 88** DÉGUSTATION  
Les liqueurs italiennes :  
du soleil en bouteille
- 89** DESSERTS À L'ITALIENNE
- 101** PETIT LEXIQUE  
Les mots italiens de la cuisine
- 105** LECTURES GOURMANDES



Risotto à la courgette  
et au citron, page 71

## 120 recettes au bon goût d'Italie

### Les antipasti

Arancini aux deux fromages .....	14
Arancini siciliens .....	17
Bouchées d'aubergine tomate-mozzarella	16
Bruschetta aux courgettes et pesto de sucrine .....	16
Focaccia à la confiture d'oignon et chèvre ..	16
Focaccia aux tomates et olives .....	18
Focaccia au spianata .....	15
Panzerotti aux légumes .....	18
Pizza roulée façon scaccia sicilienne ....	17
Taralli .....	15

### Les charcuteries

Bruschetta sucrée-salée .....	24
Carrés soufflés et coppa .....	23
Croissant à la mortadelle .....	24
Focaccia façon pizza .....	26
Involtini mozzarella-jambon .....	22
Salade de bresaola .....	22
Salade de pomme de terre au speck .....	26
Saltimbocca de veau mariné .....	25
Tartine du soleil .....	25

### Les pizzas

Aubergine et tomate .....	31
Calzone .....	29
Étoiles au thon .....	28
Jambon et ricotta .....	30

Patate douce et courgette .....	30
Pizza blanche .....	29
Pizza pan crispy à la saucisse .....	28
Prosciutto et roquette .....	28
Speck et pesto .....	30

### Les pâtes

Cannellonis aux épinards .....	49
Conchiglie bolognaise .....	49
Farfalles à la mozzarella menthe-basilic ...	51
Fusilli aux spaghettis de courgette .....	48
Gâteau de rigatoni .....	51
Lasagnes au poulet .....	51
Orecchiette au cima di rapa .....	45
Penne all'arrabbiata gratinées .....	44
Poêlée de gnocchis de semoule en salade d'endives .....	48
Ravioles au gorgonzola et noix .....	45
Raviolis au veau .....	44
Rigatoni à l'aubergine et mozzarella .....	45
Rigatoni aux légumes poêlés .....	44
Salade tiède de spaghettis au saumon fumé .....	44
Spaghettis alle vongole .....	49
Spaghettis au canard .....	45
Spaghettis au pesto et à la feta .....	48
Spaghettis de la mer .....	51
Tagliatelles au jambon cru et crème de poivron .....	49
Wok de farfalles poulet et cacahuètes ...	48





**Pannacotta au coulis de framboise, page 98**



**BALADE GOURMANDE**  
À la découverte de l'or vert italien, page 32



**Orecchiette au cima di rapa, page 45**

**Abonnez-vous vite !**  
**Rendez-vous**  
**PAGE 104**

### Les sauces tomate

À l'ancienne.....	54
À la ricotta.....	55
Au vin blanc.....	55
Aux câpres et aux olives.....	55
Aux herbes.....	55
Aux légumes.....	55
Chutney de tomate.....	55
Concentré pur.....	55
Coulis express.....	55
Épicée.....	54
Ketchup.....	55
Saveurs fumées.....	54

### Les plats

Boulettes de veau sauce tomate.....	58
Carpaccio de bœuf aux figues.....	60
Épaule d'agneau roulée façon porchetta.....	61
Escalope milanaise.....	61
Ossobuco.....	63
Pasta aux boulettes.....	64
Poulet à la cacciatore.....	59
Poulet aux herbes et gnocchis aux légumes.....	64
Saltimbocca de poulet et gnocchis crémeux.....	60
Saltimbocca et légumes du soleil.....	62

### Les risottos

À la betterave.....	71
À la courgette et au citron.....	71
À la courge et au gorgonzola.....	69
À la provençale.....	68
Au chèvre et petits pois.....	70
Au saumon et au maïs.....	68
Boullgour au bœuf façon risotto.....	73
Quisotto au poivron et safran.....	74
Quisotto de grenade en salade.....	74
Risotto traditionnel.....	70

### Les desserts

Amaretti.....	98
Biscotti.....	96
Biscuit aux amandes.....	94
Cannoli siciliens.....	92
Cheese-tiramisu stracciatella-cerise.....	92
Coupe exotique.....	100
Crème glacée à la fraise.....	100
Crostata di fragole.....	93
Panettone.....	99
Pannacotta à l'orange.....	97
Pannacotta de yaourt aux fruits rouges.....	94
Pizza sucrée.....	92
Pannacotta au coulis de framboise.....	98
Tarte à la ricotta.....	93
Tiramisu traditionnel.....	90
Tiramisu fraise-coco.....	95
Tranché napolitain.....	97
Tour de Pise en chocolat.....	91

### Les pâtes à pizza

La recette de base.....	27
Farci au fromage.....	27
À l'américaine.....	27
Épicée.....	27

### 3 recettes au basilic

Pesto alla genovese.....	53
Pesto rouge.....	53
Crème glacée express au basilic.....	53

### 16 idées au citron

Petits biscuits.....	87
Citrons confits.....	87
Limoncello maison.....	87
Vinaigrette acidulée.....	87
En mousse.....	87
Carpaccio ensoleillé.....	87
Tartare de saumon.....	87
Poulet mariné.....	87
Jus détox.....	87
Maquereau sauce crémeuse.....	87
Linguine aux pousses d'épinards.....	87
Brochettes de saumon fumé.....	87
Dips fraîcheur.....	87
Marinade express.....	87
Cabillaud exotique.....	87
Tarte en verine.....	87



# LA GASTRONOMIE ITALIENNE, un véritable art de vivre

La gastronomie italienne est l'une des plus renommées au monde. Bien sûr, il y a les pizzas et la pasta, qui la rendent si appréciable et abordable. Mais la cuisine italienne est bien plus riche que cela. Elle place en son cœur l'authenticité et la mise en valeur des produits du terroir de ses vingt régions. Dans les rues de Rome, les montagnes du Val d'Aoste ou les campagnes toscanes, elle se savoure avec respect et amour, presque avec ferveur...





**P**iazza San Giacomo dell'Orio, à Venise. À l'ombre d'un platane centenaire, quelques locaux et touristes sont attablés, tandis que les cloches de l'église sonnent joyeusement. Sur les nappes, un tableau dévoile ses plus belles couleurs. L'orange d'un spritz, le rouge et le jaune d'une piperade, le vert et le noir d'olives juteuses. La clientèle ne boude pas son plaisir, sous le regard attentif de la mamma qui, de temps à autre, quitte les fourneaux pour se nourrir des rayons d'un soleil revigorant. Ce que l'on vient déguster ici, c'est un savoir-faire. Un instant de tradition comme on en trouve nulle part ailleurs, où les parfums et les arômes aiguissent les sens.

### Une histoire de fourchettes

La cuisine italienne puise sa source dans l'Antiquité. Et quelle modernité avant l'heure ! Grâce à l'exploration des vestiges de la cité de Pompéi, ensevelie par l'éruption du Vésuve en 79 apr. J.-C., on a retrouvé la trace d'un four à pain. Par la suite, la cucina italiana a été influencée par les cultures lombarde, berbère, slave et même... autrichienne. En France, elle est introduite au XVI<sup>e</sup> siècle par Catherine de Médicis. Après son mariage avec Henri II, la nouvelle reine amène avec elle les plus grands chefs florentins pour les installer à la cour de France. Un peu plus tard, son fils Henri III, de passage à la cour de Venise, rapporte dans ses valises une petite fourche à deux dents avec laquelle on déguste des pâtes : la future fourchette, si pratique pour enrouler ses spaghettis. Aujourd'hui encore, un Italien ne saurait les manger autrement. Les couper ? Sacrilège !

### La Botte et les îles

L'Italie telle qu'on la connaît est récente : son unification date de 1861. Les traditions et coutumes des différentes régions qui la composent sont toujours très ancrées. Chacune d'entre elles continue d'avoir ses propres spécialités : truffe blanche et gressins du Piémont, nougat des Abruzzes, orecchiette des Pouilles, risotto de Lombardie... Des Alpes du Nord au sud de la Calabre, il faut ensuite prendre la mer pour savourer un porceddu sarde (cochon de lait rôti à la broche) et des buccellati siciliens (biscuits fourrés à la figue).

### Derrière les fourneaux au quotidien

Chez lui, dans sa cuisine, le gastronome italien privilégie les bons produits, fromages de caractère, herbes aromatiques, viandes et poissons, légumes méditerranéens, dans le plus grand respect des saisons. Il aime passer du temps pour mitonner de bons petits plats. Bien manger, c'est sacré ! C'est aussi un rituel

très codifié, que l'on découvre avec curiosité quand on franchit la porte d'une trattoria ou d'un ristorante de n'importe quelle grande ville ou petit port de pêche.

### Place au menu

Le repas commence toujours par des antipastis, ces hors-d'œuvre colorés qui regroupent, selon la région, des légumes grillés ou marinés, de la charcuterie, du fromage ou des fruits de mer. Il se poursuit par le primo piatto : une assiette de pâtes, de risotto, de gnocchis ou un bon potage. Vient ensuite le secondo piatto, considéré comme le plat de résistance : une viande ou un poisson avec un accompagnement de légumes ou de polenta. Un fromage peut conclure cette troisième étape, avant le dolci. Fruit, pâtisserie, glace maison : une douceur est incontournable avant de terminer par le traditionnel caffè. Espresso, cappuccino, macchiato, ristretto

### Le culte du bien-manger

Non contents de nous faire saliver, les gourmets italiens se sont lancés dans un sacré combat : celui contre la malbouffe. Créée en 1986 par un journaliste et critique gastronomique piémontais, la slow-food est un mouvement qui milite contre les dégâts de santé publique générés par les fast-foods. Un projet qui a tout de suite suscité l'enthousiasme de bon nombre de ses concitoyens et qui, aujourd'hui, par-delà les frontières de la Botte, prend une ampleur internationale. De quoi finir de nous mettre en appétit !

peuvent se siroter directement au comptoir du bar, pour plus de convivialité.





# LES INDISPENSABLES pour cuisiner l'Italie

Voici quelques ustensiles malins pour se transformer en vrai chef italien.



## Des herbes toujours fraîches

Pour agrémenter vos plats de pâtes et autres spécialités italiennes, rien de tel que le basilic. Le hic ? Il perd vite sa fraîcheur. Ce conservateur d'herbes peut vous aider à garder vos herbes aromatiques fraîches pendant 10 jours, grâce à 3 séparateurs amovibles et un couvercle doté de fentes d'aération.

**Cole & Mason, conservateur d'herbes fraîches coupées, 19,90 €.**



## Format familial

Les plats à pizza Émile Henry sont parfaits pour réaliser soi-même ces fameuses spécialités. Tout en céramique, ils permettent une cuisson homogène au four. Avec leur bel aspect, ils font aussi office de plats de service.

**Émile Henry, plat à pizza (d. 34, 37 ou 40 cm), à partir de 49,90 €.**

## Tournez, tournez, petits spaghettis !

Pour que les petits gourmands domptent avec facilité ces longues pâtes, il suffit de tourner la manivelle à l'extrémité pour les enrouler.

**Fourchette « roloignaise » 9,90 €, en vente chez Idée cadeau**



## Pour des pâtes maison

Lasagnes, tagliatelles... Façonnez toutes vos pâtes à l'aide de ce laminoir.

**Mathon, machine à pâtes chromée, 35,99 €.**



## Duo gagnant

Toute bonne tomate avec sa mozzarella di bufala, ou roquette avec ses copeaux de parmesan mérite un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

**Côté Table, huillier et vinaigrier, collection Ouréa, 21 €.**



## Ça roule !

Roulette à pizza en forme de scooter, en clin d'œil à l'iconique Vespa.

**13 €, en vente chez Cadeau Maestro.**



## Au four !

Pas d'Italie sans lasagnes, et pas de lasagnes sans un joli plat traditionnel qui supporte les hautes températures du four.

**Le Creuset, plat à gratin 3,85 l, 53 €.**



LE CONCOURS DE

Maxi  
Cuisine  
HORS-SÉRIE

DU 9 JUILLET AU 31 AOÛT

# GAGNEZ

## 18 Sets apéro **SPRITZ**

# Natives



Valeur indicative du lot = 65,65€



**Décapsuleur**  
Bois et métal h.29 cm



**Set de 2 verres**  
h.12,5 cm



**Plateau**  
Métal Ø.34 cm



**Boîte de 6 dessous de verre**  
Métal et liège Ø.9 cm

#NativesDeco  
natives-deco.com

### POUR JOUER AVEC MAXI CUISINE, C'EST FACILE !

➤ par téléphone

**0 892 681 107**

Service 0,50€/min  
+ prix appel

➤ ou envoyez  
**italie**  
par SMS  
au **74400\***



**74400\***

(0,75 € par SMS + prix d'un SMS x 4)



Jeu gratuit sans obligation d'achat du 09/07/18 au 31/08/18. Règlement complet disponible sur [www.maximag.fr/reglement](http://www.maximag.fr/reglement). Remboursement possible, sur justificatifs, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de présentation). Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : [servicepromo@bauermedia.fr](mailto:servicepromo@bauermedia.fr).

Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).  
**Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !**



## C'EST NOUVEAU

Par Charlotte Anfray



### À la vôtre !

Vivez un véritable « aperitivo milanese » chez Roberta. La maison propose des produits frais, faits maison, tout droit venus d'Italie, sous la forme d'un buffet : antipasti, fromages, charcuteries, fruits de saison... Et, pour accompagner le tout, des cocktails fleurant bon l'Italie : le bellini, le spritz ou le per lei, à base de prosecco, vigne, basilic, sans oublier une boule de glace citron-basilic de chez Pozzetto. **Bar de Roberta, un cocktail + antipasti à volonté : 13 €. À Bercy ou aux Abbesses, à Paris.**

# Sélection 100% dolce vita

**Basilic, fromage, café d'exception... Les douces saveurs de l'Italie s'invitent dans votre cuisine.**



### Des fromages au bon goût d'Italie

La burrata et le parmesan sont indispensables à toute cuisine italienne qui se respecte. Et quand ces deux fromages sont bio, c'est encore meilleur. La burrata provient de la région des Pouilles, au sud de l'Italie, et le parmesan, d'Émilie-Romagne, au nord. Et pour encore plus de plaisir, ils sont confectionnés dans le plus grand respect de la tradition. **Bonneterre, Burrata (100 g), 3,93 €, Copeaux de parmesan AOP (50 g), 4,25 €.**



### Saler malin

Utilisez une pastille de 10 g pour deux personnes. Ainsi, fini les pâtes trop ou pas assez salées. La marque a sélectionné un sel marin de Sicile absolument naturel. À plonger directement dans l'eau de cuisson pour des pâtes goûteuses et parfaitement assaisonnées. **Al Dente La Salsa, pastilles de sel prédosées, le pot de 550 g, 10,80 €.**



### Huile d'olive extra

Une huile d'olive extra vierge moyennement fruitée mais très goûteuse. **Antico Frantoio della Frattoria, huile d'olive extra vierge, Gustini, 19,90€.**

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*





### Les raviolis en folie

Giovanni Rana lance sa première gamme bio de pâtes fraîches farcies à la farine de blé complet. On se régalaient déjà avec ses recettes précédentes, et ce n'est pas fini avec ces trois créations : épinards, ricotta et burrata ; crème de pois chiches et brocoli ; petits pois tendres et fondants. **Giovanni Rana, pâtes fraîches (250 g), 3,50 €.**



### Marinades en folies

Cette, marinade, à base de tomates séchées au soleil, de pignons de pins entier et de basilic, relevée par du vinaigre balsamique de Modène, est idéale pour assaisonner une salade de pâtes, de la viande ou du poisson. **Oliviers & Co, Sauce marinade italienne (180 g), 6,90 €.**

### Du café comme en Italie

Le leader du marché italien vous fait déguster un café aux notes rondes et généreuses, avec une acidité légèrement fruitée pour une touche d'élégance.

Le plaisir du café italien dans une grande tasse.

**Lavazza, Perfetto Lungo (250 et 500 g), 2,83 € et 5,59 €.**



### Polenta de maïs

Une polenta à base de semoule de maïs, goûteuse et adaptée aux régimes sans gluten. **Alnatura, 2,05€, en magasins bio.**



### Ça tourne au vinaigre

Pour des salades gourmandes et savoureuses, misez sur le vinaigre balsamique de Modène IGP. Goûteux et sain, il va ensoleiller votre été pour que vos dîners entre amis ou en famille ne tournent pas au vinaigre. **Ponti, vinaigre balsamique de Modène IGP (25 cl), à partir de 7 €.**



### Prêt à être cuisiné

Un petit sachet déjà assaisonné pour un risotto prêt en moins de 20 mn et pour 4 personnes. On aime son bon petit goût de citron et d'oignon rissolé. **1001 huiles, Risotto au citron, 5,90 €, en épicerie fines et sur Internet.**



### Des frites ou des pâtes ?

Là encore, l'Italie a la cote : 67 % des Français sondés préfèrent les pâtes.

(Source : baromètre de la vie quotidienne BVA-Presses régionale-Foncia 2017.)



### Le bonheur est dans la sauce

Gourmandes et savoureuses, les sauces sont primordiales dans les plats italiens. Mais si vous n'avez pas le temps de les faire mijoter pendant des heures, pas de panique. Les sauces bio de Botanic devraient vous aider. Au choix, plusieurs saveurs : calabraise (à base de tomate, poivron et haricot), piémontaise (tomate et champignon), portofino (tomate, basilic et noix de cajou), sicilienne (tomate et légumes du soleil) et romaine (tomate et artichaut).

**Botanic, sauces tomate (340 g), 3,90 €.**



# OÙ MANGER ITALIEN en France ?

Une sélection de lieux authentiques où déguster une cuisine italienne du terroir. Buon appetito !

## Baffo

Où ? À Paris.

**On aime :** cette minitrattoria où le chef, Fabien Zannier, compose des assiettes qui résultent d'un subtil mélange entre ses deux régions de cœur : la Toscane et les Hauts-de-France ! Ses produits frais ? Il les importe directement depuis la Maremme.

**Une entrée :** crevettes Gambero Rosso de Sicile, servies avec une tranche de speck, un crumble noisette, une petite salade de salicorne et du citron vert.

**Un plat :** le risotto nero, avec des encornets, de l'encre de seiche, des œufs de saumon, du citron caviar et un gel piment-poivron.

**Un dessert :** le tiramisu della mamma, composé de moka yeti bio et d'arabica nature semi-sauvage.

## Bourdasso

Où ? Près de Carcassonne.

**On aime :** l'histoire de Fabio Antonini et de sa famille, qui ont décidé de quitter Rome pour s'installer dans la région des Corbières. Tombé amoureux du lieu où il a établi son restaurant, Fabio choisit d'y produire sa propre mozzarella di bufala.

**Un antipasti :** dés de viande de bœuf salée avec crème fraîche aux agrumes.

**Un plat :** filet de porc cuit à basse température avec coulis de framboise salé, asperges et purée de cacao.

**Un dessert :** tarte aux amandes, crème pâtissière au citron et pignons.

## Lello

Où ? À Lyon.

**On aime :** le concept de ce restaurant chaleureux, où la cuisine est inspirée de celle de la mamma italienne. Le chef, Antonello Cabras, surnommé Lello, est sarde. Et, pour lui, pas question d'établir une carte figée. À chaque jour sa formule. Le midi, il propose des antipasti frais et végétariens avec deux plats du jour (annoncés sur Facebook le matin même). Le vendredi soir, un menu de trois plats est suggéré par le chef.

**La spécialité :** la pasta bianca, ce plat de tagliatelles fraîches préparées avec de la sauge, plongées dans du parmigiano reggiano, et servies avec de l'huile de truffe blanche d'Alba.

## Lume

Où ? À Bordeaux.

**On aime :** cette petite adresse est tenue par un couple vénitien adepte de la slow-food.

**À table :** une cuisine italienne contemporaine

et inventive. Les fruits et légumes bio, les charcuteries artisanales et les fromages de Vérone constituent la base d'une carte courte et sans cesse changeante.

**Un antipasti :** petite friture d'encornet, merlu et haddock, sauge, mayonnaise au combava et piment d'Espelette.

**Un plat :** gnocchis de pomme de terre au thé fumé lapsang souchong, champignons de saison, pecorino ubriaco, truffe, pignons de pin.

**Un dessert :** meringata au vieux rhum.

## Retrogusto

Où ? À Nancy.

**On aime :** cette table bistrannique-chic tenue par un chef sarde, Giacomo Tegas, qui propose des produits italiens du terroir que l'on peut par ailleurs déguster dans l'épicerie-cénothèque, qui fait partie intégrante de l'établissement.

**Un antipasti :** pizzeta au fromage scamorza et crème de truffe noire.

**Un plat :** fine escalope de veau fumée au vin blanc, à la sauge et jambon de Parme, accompagnée de polenta.

**Pour finir en beauté :** sélection de fromages italiens affinés AOP servis avec de la moutarde de Crémone.



# Les antipasti l'apéritif convivial

Ce terme, qui signifie « avant le repas » en italien, fait partie des emblèmes de la cuisine du Sud, à l'instar des tapas espagnoles. Légumes, charcuteries, bruschettas, et bien d'autres... font partie de ces spécialités italiennes que l'on aime déguster à l'apéritif. Prenons le temps de la (re)découverte.

## LES ARANCINI :

### « L'ORANGE » SICILIENNE

Ces boulettes de riz au safran, spécialités culinaires de Sicile, doivent leur nom au terme italien « arancia », voulant dire orange. Arancini signifie donc « petite oranges », en référence à leur couleur et leur taille. Elle daterait du Haut Moyen Âge, lorsque la Sicile était sous occupation musulmane. Et c'est à la cour du roi Frédéric II, que l'on a cherché un moyen d'emporter ces boulettes en voyage.

Ces antipasti ont réussi à perdurer au fil des années pour le plus grand plaisir des gourmets.

### *La bruschetta, le plat du pauvre*

C'est, à l'origine, un moyen de recycler le pain rassis. Frotté à l'huile d'olive et parsemé de sel marin, il se conserve plus longtemps et retrouve du moelleux. Il suffit de garder cette recette de base, de l'agrémenter de charcuterie, d'anchois, de légumes... pour varier les plaisirs à l'infini.

# 20

C'est le nombre d'épiceries italiennes qui s'installent chaque année à Paris.



## L'idée en +

*Si vous préparez le risotto longtemps à l'avance, recouvrez-le d'un film alimentaire au contact pour l'empêcher de sécher.*

## Arancini aux deux fromages

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 45 MN  
CUISSON : 30 MN

■ 200 g de riz à risotto (arborio ou carnaroli) ■ 2 boules de mozzarella  
■ 70 g de parmesan ■ 2 c. à soupe de mascarpone ■ 1 oignon ■ 2 œufs  
■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 brins de coriandre ■ 60 cl de bouillon de volaille ■ 10 cl de vin blanc sec  
■ 100 g de farine ■ 100 g de chapelure  
■ huile de friture ■ sel ■ poivre.

Portez le **bouillon à ébullition**. Hachez l'oignon. Faites-le revenir dans une sauteuse avec l'huile, sans coloration. Ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il s'enrobe de matière grasse. Versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer. Versez ensuite le bouillon, louche après louche. Salez, poivrez, laissez cuire 18 mn en mélangeant régulièrement. Ajoutez le parmesan et le mascarpone hors du feu. Mélangez et laissez refroidir.

**Coupez la mozzarella en dés.** Formez des boules de riz avec vos mains humides. Creusez le centre de chaque boule, glissez un morceau de mozzarella

à l'intérieur. Refermez avec un peu de riz et modeler les boules.

**Préparez 3 assiettes creuses.** Mettez la farine dans la première, les œufs battus dans la deuxième et la chapelure dans la troisième. Passez les boules successivement dans les 3 assiettes. Disposez-les au fur et à mesure sur un plat.

**Chauffez l'huile de friture** et faites dorer les arancini par petites quantités, en les retournant à l'aide d'une écumoire. Débarrassez-les sur une assiette couverte de papier sulfurisé. Parsemez de coriandre ciselée et servez aussitôt.



## Taralli

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 40 MN  
CUISSON : 30 MN  
REPOS : 30 MN

■ 350 g de farine ■ 6 c. à soupe de vin blanc sec tiède  
■ 6 c. à soupe d'huile d'olive  
■ 1 c. à café rase de sel fin.

**Préparez la pâte :** versez la farine et le sel dans un saladier. Au milieu, versez l'huile et le vin blanc. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (ajoutez un peu de farine si elle est trop collante). Couvrez et faites reposer 30 mn à température ambiante.

**Coupez la pâte en portions.** Roulez-les en fins boudins et coupez-les en bâtonnets

d'environ 10 cm. Collez les deux extrémités en petits anneaux. Préchauffez le four à 190 °C.

**Portez une grande casserole d'eau à ébullition.** Plongez-y les anneaux par fournée. Recueillez-les lorsqu'ils remontent à la surface et posez-les sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé saupoudré d'un voile de farine. Enfouez 20 mn.

### La petite histoire

*Les taralli sont des biscuits typiques des Pouilles. Petits gâteaux de fête, ils se déclinent en version salée ou sucrée, alors farcis à la confiture et aux fruits secs.*



## Focaccia au spianata

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 35 MN  
CUISSON : 20 MN  
LEVÉE : 3 H

**Pour la pâte :** ■ 250 g de farine tamisée ■ 15 g de levure fraîche du boulanger

■ 2 c. à soupe d'huile d'olive  
■ 1 c. à café de sucre ■ sel.

**Pour la garniture :** ■ 6 tranches de spianata piccante (ou 18 tranches de chorizo fort)

■ 100 g de parmesan râpé  
■ 1 bouquet de basilic  
■ 1 c. à soupe de romarin ciselé ■ 10 cl d'huile d'olive.

**Délayez la levure dans 12 cl d'eau tiède** dans le fond d'un saladier. Ajoutez la farine progressivement en la ramenant au centre. Incorporez 1/2 c. à café de sel, le sucre et l'huile. Pétrissez fermement avec les mains jusqu'à ce que la pâte soit bien élastique. Couvrez de film alimentaire et laissez lever

2 h à température ambiante.

**Huilez la plaque du four.** Déposez la pâte au centre et étalez-la, avec les mains sans chercher à obtenir une couche fine. Badigeonnez d'huile d'olive, couvrez de film alimentaire au contact et laissez à nouveau lever 1 h.

**Préchauffez le four à 210 °C.** Étirez la pâte en couche d'environ 1 cm. Avec les doigts, creusez des alvéoles assez profondes et régulières. Arrosez généreusement d'huile d'olive.

**Détaillez les tranches de spianata** en morceaux (les tranches de chorizo peuvent rester entières). Répartissez sur la surface de la focaccia.

**Fouettez 2 c. à soupe d'huile avec autant d'eau** et badigeonnez toute la surface de la focaccia. Saupoudrez avec le parmesan râpé, le romarin et du basilic ciselé. Enfouez 20 mn. Servez chaud ou tiède.





## Bruschetta aux courgettes et pesto de sucrine

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 25 MN  
CUISSON : 2 MN

- 4 tranches de pain de campagne
- 150 g de ricotta ■ 3 jeunes courgettes ■ 1 c. à soupe de parmesan
- 10 feuilles de basilic ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.
- Pour le pesto :** ■ 2 salades sucrines ■ 1 gousse d'ail dégermée
- 30 g de parmesan ■ 1 c. à café de pignons de pin ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de miel liquide.

**Émincez les courgettes** en tagliatelles fines à l'aide d'un rasoir à légumes ou à la mandoline. Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez, poivrez.

**Écrasez la ricotta** avec le parmesan, le basilic ciselé, du sel et du poivre.

**Préparez le pesto :** coupez les sucrines en lanières en les taillant finement, entière, d'une extrémité à l'autre. Mixez ensemble tous les autres ingrédients du pesto et ajoutez le hachis aux lanières de sucrine.

**Toastez les tranches de pain.** Tartinez-les de pesto, Déposez une couche de ricotta puis des tagliatelles de courgette. Servez tiède ou froid.

## Focaccia à la confiture d'oignon et chèvre

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 40 MN  
CUISSON : 1 H LEVÉE : 2 H 30

- Pour la pâte :** ■ 250 g de farine tamisée
- 15 g de levure fraîche du boulanger
  - 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de sucre ■ sel.
- Pour la garniture :**
- 3 oignons rouges ■ 200 g de chèvre frais ■ 100 g de parmesan en copeaux
  - 100 g de roquette ■ 12 cl d'huile d'olive
  - 3 c. à soupe de vinaigre de xérès
  - 3 c. à soupe de sucre ■ sel ■ poivre.

**Délayez la levure** dans 12 cl d'eau tiède dans le fond d'un saladier. Ajoutez la farine progressivement en la ramenant au centre. Incorporez 1/2 c. à café de sel, le sucre et l'huile. Pétrissez fermement avec les mains jusqu'à ce que la pâte soit bien élastique. Couvrez de film alimentaire et laissez lever 2 h à température ambiante.

**Pelez et émincez les oignons.** Saisissez-les 10 mn à feu moyen dans une poêle en remuant, avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Saupoudrez de sucre, ajoutez le vinaigre et 4 c. à soupe d'eau. Salez, poivrez, couvrez et poursuivez la cuisson 20 mn à feu doux en remuant régulièrement.

**Huilez la plaque du four.** Divisez la pâte en 4 pâtons. Étalez-les avec la paume de la main, en couche grossière. Badigeonnez d'huile d'olive, couvrez de film alimentaire au contact et laissez lever 30 mn.

**Préchauffez le four à 210 °C.** Étirez les pâtons en couche de 1 cm. Avec les doigts, creusez des alvéoles assez profondes et régulières. Fouettez 2 c. à soupe d'huile avec autant d'eau et badigeonnez toute la surface des focacce. Saupoudrez de parmesan râpé. Enfournes 15 mn.

**Garnissez les focacce tièdes** de confiture d'oignon, de chèvre et de roquette.



## Bouchées d'aubergine tomate-mozzarella

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 20 MN

- 1 grosse aubergine ■ 2 tomates roma
- 1 boule de mozzarella di bufala campana
- 1 bouquet de basilic ■ 70 g de pesto
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe d'huile de noix ■ sel ■ poivre.

**Préchauffez le four à 190 °C.** Coupez l'aubergine en tranches assez épaisses dans la largeur. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Déposez-la sur la grille du four graissée. Enfournes 15 mn. Sortez les tranches et laissez le four allumé à 210 °C. **Coupez les tomates en dés** pendant la cuisson de l'aubergine. Assaisonnez avec l'huile de noix, du sel et du poivre. Taillez la mozzarella en morceaux.

**Déposez une noisette de pesto** sur chaque tranche de légume. Répartissez le tartare de tomates, ajoutez 1 ou 2 feuilles de basilic et un morceau de mozzarella. Saupoudrez d'1 pincée de poivre et enfournes 3 mn. Servez chaud ou tiède.

### Le truc en +

*Torréfiez des pignons de pin, concassez-les et saupoudrez-en ces toasts de légumes.*



## Arancini siciliens

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 40 MN  
CUISSON : 40 MN  
RÉFRIGÉRATION : 12 H

■ 350 g de riz à risotto  
■ 1 l de bouillon de volaille  
■ 20 g de parmesan râpé  
■ 20 g de beurre ■ 3 pincées de safran ■ huile de friture  
■ sel ■ poivre. **Pour la farce :**  
■ 200 g de sauce bolognaise (un petit bocal) ■ 2 boules de mozzarella ■ 2 œufs durs  
■ 4 tranches de jambon cru  
■ 100 g de petits pois frais ou surgelés ■ 30 g de parmesan  
■ poivre. **Pour la panure :**  
■ 2 blancs d'œuf ■ 70 g de farine ■ 150 g de chapelure.

**Préparez le riz la veille.** Faites bouillir le bouillon et jetez-y le riz. Laissez cuire environ 12 mn, il ne doit presque plus y avoir de liquide. Ajoutez le beurre, le parmesan, le safran, du sel et du poivre. Mélangez longuement, couvrez, laissez refroidir et mettez au réfrigérateur pour la nuit.  
**Préparez la farce :** coupez la mozzarella en dés. Hachez

grossièrement les tranches de jambon et les œufs durs. Plongez les petits pois 7 mn dans l'eau bouillante salée. Passez sous l'eau froide. Mélangez le jambon, les œufs durs et les petits pois. Ajoutez le parmesan, poivrez.

**Prélevez 1 c. à soupe de riz** dans le creux de la main humidifiée. Creusez le centre et garnissez d'un peu de bolognaise froide, de farce au jambon et de mozzarella. Fermez en ajoutant un peu de riz et façonnez en boulettes de la taille d'une grosse balle de golf. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients.

**Préparez la panure :** fouettez la farine avec les blancs d'œufs. Allongez d'eau pour que la pâte soit assez liquide. Roulez les boulettes dans la préparation puis dans la chapelure, à plusieurs reprises.

**Chauffez un bain de friture** à environ 170 °C. Plongez les arancini par fournée. Laissez-les dorer 3 à 4 minutes. Déposez sur du papier absorbant. Servez chaud.



**Encore meilleure**  
*Si on réussit à l'étaler en couche très fine, on peut replier la pâte à trois ou quatre reprises, ce qui donne un pain mille-feuille délicieux.*

## Pizza roulée façon scaccia sicilienne

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 35 MN  
CUISSON : 1 H

■ 600 g de pâte à pizza ■ 400 g de pulpe de tomates cuites  
■ 1/2 bouquet de basilic  
■ 2 boules de mozzarella  
■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail  
■ 1 citron ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de sucre  
■ 1 c. à soupe rase d'herbes de Provence ■ sel ■ poivre.

**Égouttez la mozzarella**, coupez les boules en tranches. Émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans l'huile grésillante. Versez la pulpe de tomates dans une casserole, ajoutez le jus du citron, les herbes de Provence, le sucre et 2 pincées de sel et de poivre. Laissez mijoter 15 mn sans couvrir. Hors du feu, incorporez

le basilic ciselé, rectifiez l'assaisonnement. Préchauffez le four à 200 °C.

**Graissez une terrine** assez large ou, à défaut, un moule à cake. Étalez la pâte en rectangle sur le plan de travail fariné.

**Tartinez généreusement le tiers central du rectangle** de sauce à la tomate. Couvrez de tranches de mozzarella. Repliez les bords sur la farce en portefeuille (ils doivent se chevaucher). Ajoutez le reste de sauce et de la mozzarella. Repliez à nouveau les bords en portefeuille et placez la scaccia dans la terrine.

**Tassez avec la paume de la main.** Badigeonnez la surface d'huile d'olive. Enfouez 50 mn. Laissez reposer 5 mn avant le démoulage. Coupez en tranches pour le service.





## Focaccia aux tomates et olives

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 35 MN**  
**CUISSON : 1 H**  
**LEVÉE : 3 H**

**Pour la pâte :** ■ 250 g de farine tamisée ■ 15 g de levure fraîche du boulanger ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel.

**Pour la garniture :** ■ 12 tomates cerises ■ 12 olives vertes dénoyautées ■ 1 c. à café de romarin ciselé ■ 12 cl d'huile d'olive ■ fleur de sel.

**Délaissez la levure** dans 12 cl d'eau tiède dans le fond d'un saladier. Ajoutez la farine progressivement en la ramenant au centre. Incorporez 1/2 c. à café de sel et l'huile. Pétrissez fermement avec les mains jusqu'à ce que la pâte soit bien élastique. Couvrez de film

alimentaire et laissez lever 2 h à température ambiante.

**Huilez généreusement la plaque du four.** Déposez la pâte au centre et étalez-la, sans chercher à obtenir une couche fine. Badigeonnez d'huile d'olive, couvrez de film alimentaire au contact et laissez à nouveau lever 1 h.

**Préchauffez le four à 210 °C.** Étirez la pâte en couche d'environ 1 cm. Avec les doigts, faites des alvéoles assez profondes et régulières. Arrosez copieusement d'huile et enfoncez les tomates cerises et les olives dans les empreintes.

**Fouettez 2 c. à soupe d'huile** avec autant d'eau et badigeonnez toute la surface de la focaccia. Saupoudrez de romarin ciselé et de fleur de sel. Enfournez 20 mn.

## Panzerotti aux légumes

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 30 MN**  
**CUISSON : 25 MN**

■ 250 g de farine + 20 g pour le plan de travail  
 ■ 1/2 sachet de levure sèche de boulanger ■ 2 pincées de sucre ■ 3 pincées de sel.  
**Pour la garniture :** ■ 1 petite aubergine ■ 1 poivron rouge ■ 1 petite pomme de terre ■ 6 olives noires dénoyautées ■ 20 g de pecorino râpé ■ 1 c. à soupe d'origan ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ fleur de sel ■ poivre.

**Mélangez la levure** avec 15 cl d'eau tiède dans un saladier. Ajoutez progressivement la farine additionnée du sel et du sucre. Malaxez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Laissez reposer 1 h.

**Hachez les olives.** Pelez l'aubergine et la pomme de terre. Coupez la chair en dés. Faites de même avec le poivron. Chauffez l'huile et faites revenir les dés de légumes 5 mn. Salez, poivrez, ajoutez 2 c. à soupe d'eau et poursuivez la cuisson 5 mn. Égouttez. Mélangez les légumes avec le pecorino, les olives et l'origan. Préchauffez le four à 200 °C.

**Étalez finement la pâte** sur le plan de travail fariné. Découpez-les en cercles d'environ 10 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce.

**Déposez 1 noix de farce aux légumes** au centre de chaque cercle, repliez-les en demi-lune et soudez les bords. Placez les panzerotti sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Enfournez 15 mn. Parsemez de fleur de sel avant de servir.



### En express

*Préparez ces petits chaussons italiens avec de la pâte à pizza du commerce (280 g).*



# Pour un apéritif qui sent bon le Sud

Du bois clair, des touches de jaune citron, un peu de rouge et de vert pour rappeler son drapeau... Voici comment inviter toute l'Italie à votre table.

## Vert olivier

Une belle collection de vaisselle en terre cuite, chic et authentique. *Côté Table*, la pièce à partir de 20 €.



**Une nappe à carreaux**  
Un chemin de table pour un apéritif vite dressé !  
*Zoé Confetti, modèle Vichy, 10,99 €.*

## L'artisanat italien

Faute d'aller y admirer l'art des souffleurs de verre, cette carafe en verre soufflé nous rappelle Venise. *Verreries des lumières, carafe à vin, 65 €.*



## Une citronnade ?

Un petit verre à cocktail qui sent bon le soleil. *H & M Home, verre motif citrons, 2,99 €.*



## Pour les antipasti

Une planche en bois d'acacia pour présenter vos bruschettas. *Le Comptoir de Mathilde, planche Antipasti, 19,90 €.*

## Au pied des oliviers

Un ramequin en bois massif pour un apéritif sous le signe de l'authenticité et du naturel. *Love Creative People, Peanut Bowl Square, 38 €.*



## Rouge Italie

Et si on réalisait un limoncello maison dans cette carafe ?  
*Comptoir de Famille, bouteille Damier, 6,90 €.*



## Esprit Vespa

On rêve de parcourir l'Italie sur une Vespa rouge ? Ce meuble de bar est l'occasion de voyager. *Maisons du monde, 499 €.*



ZOOM SUR...

Par Charlotte Anfray



# Les charcuteries ITALIENNES

**Bresaola, coppa, jambon de Parme...** Les charcuteries italiennes sont très souvent gages de goût et de qualité. Nature, cuisinée, sur une pizza ou dans des pâtes, vous trouverez toujours une spécialité savoureuse pour s'accorder à votre envie du moment. Petit tour d'horizon.



*La coppa*



*La bresaola*



*La mortadelle*



*La pancetta*





### La coppa

Originnaire d'Italie du Nord, elle est fabriquée à partir d'échine de porc macérée dans du sel puis lavée avec du vin et poivrée. Elle est ensuite mise dans un boyau de porc puis ficelée pour être séchée. Elle doit être affinée au moins deux mois avant d'être consommée. La coppa provenant de Plaisance bénéficie du label DOP (« Denominazione di origine protetta »), l'équivalent de l'AOP française. À consommer nature, sur une pizza, dans

un risotto, avec du fromage à raclette, du reblochon...

### La bresaola

Si on la mange séchée comme une charcuterie, c'est en fait un produit réalisé à base de viande de bœuf. Taillée, salée puis séchée, elle est reconnaissable à sa forme et à sa couleur intense et uniforme. Par son goût, elle est proche de la viande des Grisons. On peut presque la consommer sans modération car elle est maigre et très riche en protéines.

### La mortadelle de Bologne IGP

C'est un mélange de viande de porc hachée finement et de gras, cuit longtemps au four avec du sel et du poivre. Elle se déguste avec du pain, ou en dés à l'apéritif avec un peu de vinaigre balsamique de Modène IGP.

### La pancetta

Cette poitrine de porc est préparée suivant un processus artisanal : découpage, parage, salage, repos, séchage et affinage. Elle est parfois fumée. Vous pouvez la manger simplement dans une assiette de charcuterie, avec du pain grillé, ou tranchée finement sur une pizza, avec des pâtes...

### Le jambon de Parme DOP

Pour obtenir ce label DOP, il doit respecter un cahier des charges très strict : pas d'additifs ni de conservateurs et un affinage de 12 mois minimum. Il doit également être fabriqué à partir de cuisses de porcs ayant vécu toute leur vie dans la région d'Émilie-Romagne, située au nord de l'Italie. S'il respecte toutes ces qualités, il obtient la marque au fer rouge « Parma ». On le déguste en tranches extrêmement fines, afin de tirer la quintessence de sa délicatesse et de ses arômes.

### Une vieille tradition

Autrefois, les seules techniques de conservation de la viande étaient la salaison, le fumage ou le séchage. La plupart des familles abattaient une à deux bêtes dans l'année, avec l'objectif de s'en accommoder toute l'année. C'est donc sous forme de charcuterie que les Italiens consommaient le plus souvent leur viande. Aujourd'hui, le plaisir prime sur la praticité, mais l'attrait de la charcuterie, lui, est toujours là !

### Le speck

La viande de ce jambon cru est aplatie, assaisonnée avec un mélange de sel, de poivre, de romarin, de laurier et de genièvre, avant d'être fumée et affinée jusqu'à 6 mois. Le speck est excellent avec du melon, mais se marie aussi très bien avec de la raclette, tout comme la coppa.

### Le jambon de San Daniele DOP

Produit dans la région du Frioul, au nord-est de l'Italie, il est massé au sel marin avant d'être affiné pendant 15 à 18 mois. On le distingue du jambon de Parme grâce à sa forme de guitare et au sabot présent à l'extrémité du jambon. Il est, lui aussi, à déguster en tranches coupées très finement.

### Le guanciale

Cette charcuterie est élaborée à partir de joues de porc, là où le gras est le plus savoureux. Affiné pendant au minimum 3 mois en cave, il est recouvert de poivre en poudre. On le mange en tranches fines sur du pain, ou en dés mélangés à des sauces, comme la carbonara ou l'amatriciana, composée de tomate, pecorino, piment, vin blanc sec, poivre gris, et huile d'olive vierge extra.



*Le jambon de Parme*



*Le speck*



*Le jambon de San Daniele*



*Le guanciale*



## Involtini mozzarella-jambon

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN

■ 250 g de mozzarella di bufala  
■ 8 fines tranches de jambon de Parme ■ 1 mangue mûre un peu ferme ■ 20 feuilles de basilic ■ 4 brins de persil plat ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive.  
**Pour la sauce :** ■ 10 cl de crème semi-épaisse entière ■ 1 gousse d'ail ■ 1 citron non traité ■ sel ■ poivre.

**Égouttez la mozzarella** et taillez-la en bâtonnets de 1 cm de section. Coupez en deux les tranches de jambon pour obtenir de longues bandes fines.

**Disposez 1 feuille de basilic sur chaque bâtonnet** de mozzarella et roulez-les bien serrés

dans une demi-tranche de jambon. Réservez ces involtini.

**Pelez et dénoyautez la mangue**, puis taillez la chair en bâtonnets de taille à peu près identique à celle des involtini.

**Préparez la sauce :** pelez puis écrasez l'ail. Lavez et séchez le citron, râpez-en un peu de zeste puis extrayez-en un trait de jus. Versez le tout avec la crème dans un bol, salez, poivrez et fouettez. Réservez.

**Disposez la mangue** dans un plat de service et répartissez les involtini dessus. Lavez, séchez puis effeuillez le persil et hachez-le avec le reste de basilic. Dans un bol, ajoutez-y l'huile et mélangez. Arrosez le plat avec cette préparation et servez avec la sauce à l'ail.

### Astuce

*Pour réaliser l'huile aux herbes, utilisez ce que vous avez sous la main, dans le jardin ou en pot dans la cuisine... Choisissez de préférence de la mozzarella di bufala bio.*



## Salade de bresaola

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MN

■ 150 g de tranches de bresaola  
■ 80 g de roquette ■ 100 g de pousses d'épinard ■ 80 g de parmesan ■ 4 tomates cocktail ■ 1 citron vert ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ mélange 5 baies ■ sel.

**Rincez et essorez la roquette et les pousses d'épinards.** Mélangez-les et répartissez-les dans 4 assiettes. Disposez harmonieusement dessus les tranches de bresaola.

**Taillez le parmesan** en copeaux à l'aide d'un Économe

sur les salades. Lavez les tomates, coupez-les en deux et placez-les au centre.

**Assaisonnez le vinaigre dans un bol**, versez l'huile et fouettez, puis nappez-en les salades. Coupez le citron en quatre, arrosez le tout d'un trait de jus et disposez les quartiers sur le côté de l'assiette. Servez aussitôt.

### Petit plus

*Agrémentez cette salade de quelques olives vertes et, si vous le souhaitez, de quelques feuilles de basilic.*





## Carrés soufflés et coppa

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 30 MN

REPOS : 2 H

■ 275 g de farine ordinaire ■ 250 g de farine de blé tendre spéciale pizza  
■ 1/2 sachet de levure sèche de boulanger (3,5 g) ■ 1 c. à café d'huile d'olive ■ 1 c. à café de sucre ■ 1 bain de friture ■ 500 g de coppa ■ sel.

Mélangez 250 g de farine ordinaire et celle de blé tendre. Délayez la levure et le sucre dans 14 cl d'eau

tiède. Dissolvez 1,5 c. à café de sel dans la même quantité d'eau tiède.

Réunissez ces trois préparations et mélangez pour former une pâte. Versez l'huile et travaillez jusqu'à former une boule bien lisse. Laissez-la lever 2 h dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air.

Chauffez le bain de friture à 150 °C. Travaillez de nouveau la pâte sur une surface farinée puis étalez-la au rouleau à 5 mm d'épaisseur. Détaillez-la en carrés de 2 cm de côté puis posez-les sur des feuilles de papier cuisson.

Plongez les carrés par 5 ou 6 dans l'huile, quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient mi-cuits, dorés sur les bords mais encore assez pâles. Sortez-les à l'écumoire et placez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Procédez ainsi jusqu'à épuisement.

Augmentez la température de l'huile à 180 °C. Répétez la cuisson des carrés de pâte, qui cette fois-ci doivent bien dorer et souffler. Sortez-les sans attendre et déposez-les sur du papier absorbant. Salez et servez avec les tranches de coppa.

### À personnaliser...

*Ajoutez un peu d'origan séché dans la pâte pour apporter une autre saveur à ces bouchées croustillantes.*





## Bruschetta sucrée-salée

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MN  
CUISSON : 5 MN

■ 4 tranches de pain blanc type ciabatta ■ 4 fines tranches de prosciutto ■ 1 poire un peu ferme ■ 50 g de gorgonzola ■ 1 poignée de roquette ■ 1 c. à soupe de mascarpone ■ poivre.

**Toastez les tranches de pain** au grille-pain, sur un gril électrique ou dans le four en surveillant bien.

**Écrasez le gorgonzola à la fourchette**, ajoutez le mascarpone, poivrez et fouettez le tout. Lavez la poire, retirez le cœur et les pépins, puis taillez la chair en fines lamelles.

**Tartinez les tranches de pain de crème de gorgonzola.** Répartissez

dessus d'un côté le prosciutto en chiffonnade, et de l'autre les lamelles de poire. Rincez puis essorez la roquette, parsemez-en quelques feuilles sur les bruschettas et servez immédiatement.

### Selon vos préférences...

*Optez pour du jambon de Parme, de fines tranches de speck ou du cochon farci aux herbes, type porchetta.*







### Conseil

*Si le filet mignon est très épais, optez pour 2 gros tronçons de 400 g chacun et recoupez-les en deux dans l'épaisseur pour réaliser vos 4 portions. La cuisson sera alors un peu plus rapide.*

## Saltimbocca de veau mariné

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 10 MN  
MARINADE : 2 H

■ 8 tranches de speck très fines ■ 4 morceaux de filet mignon de veau (180 g chacun) ■ 1 citron non traité ■ 5 gousses d'ail ■ 2 branches de basilic ■ 1 branche de romarin ■ 4 feuilles de sauge ■ 1 poignée de pistaches nature ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

**Pelez et hachez 2 gousses d'ail** dans un robot avec les feuilles de romarin et les pistaches. Mettez-le tout dans un bol avec 4 c. à soupe d'huile d'olive et le zeste râpé

du citron. Badigeonnez-en généreusement les morceaux de filet mignon, assaisonnez généreusement et laissez mariner pendant 2 h.

**Enroulez les tranches de speck** autour des morceaux de filet mignon en intercalant entre les deux des feuilles de basilic.

**Faites chauffer le reste d'huile d'olive** dans une grande poêle sur feu vif avec le reste de gousses d'ail en chemise et les feuilles de sauge.

**Saisissez les saltimbocca** de tous côtés pendant 3 à 4 mn puis baissez le feu et terminez la cuisson pendant 3 à 4 mn en les retournant souvent. Ils doivent être rosés à cœur. Servez-les avec des pommes de terre rôties et une salade verte.

## Tartine du soleil

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 15 MN

■ 12 tranches fines de pain de campagne ■ 2 grosses tomates Cœur de Bœuf ■ 2 courgettes ■ 1 aubergine ■ 1 poivron rouge ■ 180 g de feta ■ 6 grandes tranches fines de jambon cru ■ Huile d'olive ■ Petit basilic ■ Sel, poivre du moulin

**Préchauffez** le four en position gril. Lavez les courgettes, le poivron et l'aubergine. Coupez-les en tranches fines et posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez, arrosez d'huile d'olive et enfournez. Faites griller les légumes 15 minutes en

retournant les tranches de légumes à mi-cuisson.

**Pendant** ce temps, lavez, séchez et coupez les tomates en petits cubes. Mettez-les dans une assiette creuse, salez et poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et mélangez. Réservez.

**Coupez** la feta en petits cubes. Coupez les tranches de jambon en lanières dans la longueur. Faites légèrement griller les tranches de pain.

**Répartissez** les tranches de pain dans les assiettes. Posez joliment par-dessus les légumes grillés, les dés de tomate, les cubes de feta et les lanières de jambon.

**Décorez** de tiges de basilic, donnez un tour de poivre et servez aussitôt.







## Salade de pomme de terre au speck

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 15 MN

■ 800 g de petites pommes de terre ■ 250 g de speck  
■ 2 branches de céleri  
■ 1/2 botte de ciboulette  
■ 4 branches de persil plat  
■ 1 jaune d'œuf ■ 6 c. à soupe de mascarpone ■ 6 c. à soupe de jus de citron ■ sel ■ poivre.

**Faites cuire les pommes de terre** dans un faitout d'eau bouillante salée environ 15 mn afin qu'elles soient fondantes mais encore un peu fermes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Pelez-les et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille.

**Taillez le speck** en fins morceaux ou en copeaux grossiers. Effilez le céleri, rincez-le puis émincez-le. Réunissez le tout dans un saladier ou dans un plat creux de service.

**Fouettez ensemble** le mascarpone, le jaune d'œuf et le jus de citron. Salez, poivrez, arrosez-en la salade et remuez soigneusement. Rincez puis séchez les feuilles de persil et la ciboulette puis ciselez-les et parsemez-en le tout.

### Plus gourmand...

*Vous pouvez ajouter quelques copeaux de pecorino pepato en décoration.*

## Foccacia façon pizza

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 20 MN  
REPOS : 35 MN

■ 4 tomates grappe ■ 4 fines tranches de prosciutto  
■ 100 g de parmesan  
■ 1 gousse d'ail ■ 1 poignée de roquette ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive fruitée (typée ardente) ■ 2 branches de thym ■ 1 c. à café d'origan séché ■ sel ■ poivre.

**Pour la pâte :** ■ 520 g de farine ■ 1 sachet de levure sèche de boulanger (7 g) ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de sucre roux ■ 1 c. à soupe de sel.

**Préparez la pâte :** préchauffez le four à 50 °C. Délayez la levure et le sucre dans 5 cl d'eau tiède et laissez reposer 5 mn. Ajoutez alors 25 cl d'eau.

**Mélangez au robot** muni d'un pétrin ou à la main 500 g de farine et le sel. Versez le liquide et travaillez pour former une pâte collante. Ajoutez l'huile et continuez de pétrir quelques minutes pour obtenir une texture bien lisse. Transférez dans un bol fariné, couvrez d'un linge

et laissez pousser 30 mn dans le four éteint et porte fermée.

**Coupez pendant ce temps les tomates en deux** et râpez-les grossièrement face tranchée contre une grosse grille pour arriver jusqu'à la peau. Pelez puis écrasez l'ail. Versez le tout dans une casserole et séchez à feu vif 5 mn en tournant rapidement. Salez, poivrez puis ajoutez l'origan et le thym effeuillé.

**Sortez le bol du four** et préchauffez ce dernier à 250 °C. Divisez la pâte en 4 pâtons et, sur la lèchefrite couverte de papier cuisson, étalez-les grossièrement en ovale de 1 cm d'épaisseur. Enfoncez légèrement les doigts dedans pour créer du relief. Prélevez à l'Économe quelques copeaux de parmesan et râpez le reste. Rincez puis essorez la roquette.

**Saupoudrez les pâtons de parmesan râpé**, arrosez d'un trait d'huile et garnissez-les de pulpe de tomate. Enfournes 10 à 12 mn en position basse et en surveillant bien la coloration. Avant de servir, répartissez dessus le prosciutto, la roquette et les copeaux de fromage.

### Conseil

*Il est important d'ajouter la majeure partie de la garniture en dernière touche sur la pizza, afin de lui conserver fraîcheur et parfums... Comme en Italie !*





# Une pâte à pizza PARFAITE

**Sans vouloir concurrencer un pizzaiolo expérimenté, réaliser sa pâte à pizza dans les règles de l'art exige de choisir les bons ingrédients et de respecter quelques gestes plutôt simples. Et les efforts sont largement récompensés !**

## Quelle farine ?

Elle doit être riche en gluten, une farine dite « forte ». Le gluten confère à la pâte sa capacité à lever mais aussi à être travaillée, étirée, affinée... Les professionnels ont accès à des farines spécifiques. À défaut, rabattez-vous sur la farine classique T45 ou T55, ou mieux, de la 00 (appelée chez nous « farine à pizza » car le 00 est une classification italienne). On trouve aussi en ligne de la farine manitoba, du sur-mesure pour les pizzas.

## Et pour la levure ?

Exit la poudre chimique. Ici, on utilise soit de la levure fraîche de boulanger, la

plus indiquée (et la plus digeste), soit de la levure de boulanger sèche. Pour les deux, la modération est de mise. C'est l'un des secrets d'une bonne pâte : 6 g de levure sèche pour 500 g de farine, 13 g de levure fraîche pour la même dose de farine. À Naples, on en met encore moins, voire pas du tout !

## L'importance du pétrissage

Une pâte à pizza doit être pétrie vigoureusement et longuement ! 15 mn au minimum. Si vous la préparez au robot, terminez toujours par un pétrissage manuel d'au moins 5 mn.

## La levée, dernière étape

Avec une dose de levure modérée, il faut laisser pousser la pâte 5 h au moins (et jusqu'à 12 h) pour qu'elle soit bien aérée. En la plaçant dans une zone chaude (28 °C), on réduit le temps de moitié.



## La recette de base

POUR 2 GRANDES PIZZAS  
OU 4 PETITES

- 450 g de farine T55 (ou 00)
- 12 g de levure fraîche du boulanger
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café rase de sel fin
- 1 c. à café rase de sucre (optionnel).

**Versez 25 cl d'eau tiède** dans le fond d'un grand saladier, délayez-y la levure et le sucre. Laissez agir 15 mn. Ajoutez ensuite la farine tamisée, le sel et l'huile. **Pétrissez longuement.** Faites lever dans un grand saladier (la pâte va doubler de volume), huilé plutôt que fariné.

### Envie de varier les plaisirs ?

- Réalisez des bords  
farcis au fromage.

Étalez la pâte et déposez des bâtonnets  
de fromage fins tout autour. Étirez  
le bord de la pâte sur le fromage,  
faites un petit rouleau et scellez avec  
les doigts humides en pressant.

- Mettez sur une croûte épaisse  
et moelleuse à l'américaine.

Étalez la pâte et laissez-la pousser  
15 mn avant de la garnir.

- Épicez votre recette.

Mélangez l'huile d'olive prévue  
dans la recette avec : cumin,  
curry, paprika, piment d'Espelette,  
herbes sèches finement ciselées,  
graines de pavot ou d'anis...



# Pizzas à partager



## Étoiles au thon

POUR 2 ÉTOILES  
PRÉPARATION : 30 MN  
CUISSON : 30 MN

■ 2 pâtons de pâte à pizza de 280 g  
■ 300 g de thon en boîte ■ 3 tomates allongées ■ 1 oignon ■ 12 olives dénoyautées ■ 2 boules de mozzarella ■ 10 cl de coulis de tomate ■ 1 jaune d'œuf ■ 2 c. à café d'origan ■ 1 c. à café de lait ■ sel ■ poivre.

**Pelez et émincez l'oignon.** Coupez les tomates en quartiers et pressez-les pour en supprimer le jus. Coupez grossièrement les mozzarellas en morceaux. Égouttez le thon, écrasez-le et mélangez-le au coulis de tomate, salez et poivrez au goût. Préchauffez le four à 210 °C.

**Étalez les deux pâtons.** Pour chacun, procédez comme suit : tous les 10 cm, faites des entailles d'environ 5 cm de long. Entaillez ensuite le centre en étoile. Utilisez un couteau aiguisé, car la pâte est un peu collante.

**Répartissez la garniture sur les pizzas :** le thon, puis les quartiers de tomate, l'oignon, les olives et la mozzarella. Saupoudrez d'origan.

**Rabattez les bords extérieurs** sur la farce (en triangle, comme sur la photo), puis les pointes de l'étoile centrale. Battez le jaune d'œuf avec le lait et badigeonnez-en les pizzas. Enfourez-les 15 mn chacune.

## Pizza pan crispy à la saucisse

POUR 1 PIZZA  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 25 MN

■ 1 pâton de 280 g de pâte à pizza  
■ 200 g de saucisse de porc (italienne ou toulousaine) ■ 4 fines tranches de bacon ■ 1 boule de mozzarella ■ 1 petit piment doux ■ 1 oignon rouge ■ 1 bouquet de basilic ■ 4 c. à soupe de pulpe de tomates cuites ■ 1 c. à soupe de concentré de tomate ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe d'huile végétale ■ 2 pincées de piment (fort ou doux selon votre goût) ■ sel ■ poivre.

**Mixez la pulpe de tomate** avec le concentré, l'huile d'olive, le piment, du sel et du poivre. Émincez l'oignon et la boule de mozzarella. Épépinez le piment et tranchez-le finement. Coupez le bacon en lanières. Faites dorer la saucisse 7 mn dans une poêle à feu moyen, en la retournant régulièrement. Épongez-la avec du papier absorbant et coupez-la en rondelles.

**Graissez soigneusement une grande poêle** avec l'huile végétale. Étalez la pâte, piquez-la de quelques coups de fourchette, puis déposez-la dans la poêle. Chauffez à feu moyen. Couvrez et laissez cuire 10 mn.

**Retournez délicatement la pâte dans la poêle.** Hors du feu, répartissez le mélange à la tomate. Ajoutez les rondelles de saucisse, le bacon, l'oignon, le piment et la mozzarella. Poivrez. Couvrez et faites cuire 8 mn à feu moyen. Décorez de basilic avant de servir.



## Prosciutto et roquette

POUR 1 PIZZA  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 20 MN

■ 1 pâton de pâte à pizza de 200 g  
■ 6 tranches de prosciutto ■ 100 g de roquette ■ 10 feuilles de basilic ■ 2 oignons rouges ■ 15 cl de coulis de tomate ■ 2 c. à soupe de ketchup épicé ■ 1 c. à soupe bombée de parmesan ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ farine ■ sel ■ poivre.

**Pelez les oignons rouges** et émincez-les. Versez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une assiette creuse allant au micro-ondes. Ajoutez les lamelles d'oignon, salez, poivrez et mélangez. Couvrez d'une assiette retournée et faites cuire 2 mn à 750 W. Égouttez-les s'ils ont rendu de l'eau et faites cuire à nouveau 2 mn. Réservez. Préchauffez le four à 200 °C.

**Mélangez le coulis de tomate**, le ketchup et le parmesan, salez légèrement, poivrez. Étalez la pâte le plus finement possible sur le plan de travail généreusement fariné.

**Répartissez** le coulis sur la pizza et enfourez 12 mn.

**Déchirez le prosciutto** en lanières. Assaisonnez la roquette avec l'huile d'olive restante, ajoutez le basilic ciselé, un peu de sel et du poivre. À la sortie du four, répartissez le prosciutto, les oignons et la salade de roquette sur la pizza. Servez.





## Calzone

**POUR 1 CALZONE**  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 35 MN

■ 1 pâton de 200 g de pâte à pizza ■ 3 fines tranches de jambon de Parme ■ 100 g de champignons de Paris ■ 30 g de gorgonzola ■ 100 g de fromage râpé ■ 1 œuf + 1 jaune ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 feuilles de basilic ■ se ■ poivre.  
**Pour la sauce tomate :** ■ 125 g de tomates cerises ■ 1 petit oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à soupe de concentré de tomate ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café d'origan ■ 1 c. à café de sucre.

**Préparez la sauce :** dégermez et hachez la gousse d'ail. Émincez l'oignon. Coupez les tomates cerises en deux. Chauffez l'huile dans une petite sauteuse. Jetez-y l'oignon et l'ail, faites revenir 2 mn et versez les tomates. Salez, poivrez

et ajoutez l'origan, le sucre et le concentré de tomate. Couvrez et laissez mijoter 10 mn à feu doux.

**Coupez les champignons en quartiers.** Faites-les sauter 5 mn dans l'huile d'olive à feu vif. Salez, poivrez, poursuivez la cuisson 5 mn à feu moyen (jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau de végétation). Hors du feu, ajoutez le gorgonzola en parcelles et mélangez.

**Préchauffez le four à 200 °C.** Étalez la pâte. Répartissez la sauce tomate sur la moitié de la surface, en laissant une large bande de bord libre. Ajoutez les tranches de jambon de Parme puis les champignons. Répartissez le basilic ciselé. Cassez un œuf au centre de la garniture.

**Fermez la calzone en soudant les bords fermement** pour que la farce reste bien en place. Badigeonnez la surface de jaune d'œuf, parsemez de fromage râpé et enfournez 20 mn.

## Pizza blanche

**POUR 1 PIZZA**  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 12 MN

■ 1 pâton de 180 g de pâte à pizza ■ 2 courgettes fermes ■ 3 œufs ■ 1 petit oignon ■ 5 cœurs d'artichaut en bocal ■ 50 g de ricotta ■ 25 g de parmesan râpé ■ 20 g de mascarpone ■ 25 g de jeunes feuilles d'épinard ■ 1 c. à soupe d'huile piquante ■ 1 c. à soupe de vinaigre blanc ■ sel ■ fleur de sel ■ poivre blanc.

**Fouettez la ricotta avec le mascarpone.** Ajoutez la moitié du parmesan, mélangez. Préchauffez le four à 210 °C.

**Émincez finement les courgettes et l'oignon.** Égouttez

les cœurs d'artichaut et coupez-les en deux. Étalez le pâton et répartissez la crème à la ricotta. Ajoutez l'oignon, les courgettes et les artichauts. Salez, poivrez et parsemez du reste de parmesan. Enfouez 12 mn.

**Portez une casserole d'eau à ébullition.** Ajoutez 1 c. à soupe de vinaigre blanc. Cassez les œufs et plongez-les, un par un, dans l'eau frémissante. Laissez-les cuire 3 mn chacun.

**Déposez les œufs pochés sur la pizza** dès la sortie du four. Saupoudrez d'une pincée de fleur de sel et de poivre. Ajoutez les feuilles d'épinard et quelques gouttes d'huile piquante. Servez rapidement.

### La bonne portion

*Pour un repas complet, on peut préparer 1 pizza par personne (environ 23 cm de diamètre) ou 2 grandes et les diviser en deux pour le service.*





# Pizzas à partager

## Patate douce et courgette

POUR 1 PIZZA  
PRÉPARATION : 35 MN  
CUISSON : 45 MN

**Pour la pâte :** ■ 700 g de patate douce ■ 30 g de purée d'amande ■ 150 g de flocons d'avoine ■ sel.  
**Garniture :** ■ 2 courgettes fermes ■ 150 g de tomates cerises ■ 200 g de pulpe de tomates cuites ■ 1 oignon nouveau ■ 100 g de parmesan râpé ■ 1/2 bouquet de basilic ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 1 c. à café de cumin ■ fleur de sel ■ poivre

**Préparez la pâte :** pelez les patates douces. Coupez la chair en cubes et faites-les cuire 15 mn dans l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, mixez les flocons d'avoine avec la purée d'amande et du sel. Préchauffez le four à 200 °C.

**Étalez la pâte** avec les mains humides ou le dos d'une cuillère sur une plaque à pizza antiadhésive ou tapissée de papier sulfurisé. Enfourez 20 mn. Les 5 dernières mn, passez en position gril. Sortez la pâte à pizza et laissez le four allumé à 180 °C.

**Épluchez les courgettes** et coupez-les en fines rondelles. Coupez les tomates cerises en deux. Ciselez finement l'oignon et satige. Écrasez la pulpe de tomate avec le cumin et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

**Garnissez la pâte de pulpe de tomate** et de patate douce. Ajoutez les rondelles de courgette, les tomates cerises et l'oignon nouveau. Saupoudrez avec la moitié du parmesan et enfourez 10 mn.

**Répartissez le reste du parmesan** sur les pizzas. Ajoutez des feuilles de basilic, 1 ou 2 pincées de fleur de sel et le vinaigre balsamique. Servez rapidement



## Jambon et ricotta

POUR 1 PIZZA  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 12 MN

■ 1 pâton de pâte à pizza de 180 g  
■ 200 g de jambon blanc coupé à l'italienne ■ 200 g de ricotta ■ 16 olives noires dénoyautées ■ 6 tomates séchées ■ 2 gousses d'ail ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 bouquet de basilic ■ 5 brins d'origan frais (ou 1 c. à café d'origan séché) ■ sel ■ poivre.

**Pelez les gousses d'ail**, dégermez-les et hachez-les. Émincez les tomates séchées. Ciselez les feuilles de basilic. Mélangez la ricotta avec l'ail, le basilic, la moitié des tomates séchées, du sel et du poivre.

**Préchauffez le four à 210 °C.** Hachez grossièrement les olives. Étalez le pâton de pâte à pizza et répartissez dessus la ricotta, les olives, les tomates séchées restantes. Poivrez et ajoutez l'huile d'olive. Enfourez 12 mn.

**Répartissez le jambon en lanières** à la sortie du four et parsemez d'origan frais.

### La coupe à l'italienne, c'est quoi ?

*Il s'agit d'une découpe très fine, qui ressemble à la chiffonnade, et qui s'applique essentiellement au jambon, cru ou cuit.*

## Speck et pesto

POUR 1 PIZZA  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 15 MN

■ 1 pâton à pizza de 180 g ■ 8 fines tranches de speck ■ 6 tomates séchées ■ 1 boule de mozzarella ■ 100 g de purée de tomate ■ 50 g de roquette ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1/2 c. à café de moutarde forte.  
**Pour le pesto :** ■ 1 bouquet de basilic ■ 1 gousse d'ail ■ 30 g de parmesan ■ 1 c. à soupe de pignons de pin ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra ■ sel ■ poivre.

**Préparez le pesto :** mixez ensemble les feuilles de basilic, l'ail écrasé, l'huile d'olive, les pignons et le parmesan. Salez et poivrez au goût.

**Coupez la mozzarella** en tranches. Hachez les tomates séchées grossièrement. Ajoutez-en la moitié à la purée de tomate. Ajoutez l'huile d'olive, la moutarde et du poivre. Préchauffez le four à 200 °C.

**Étalez le pâton.** Répartissez la purée de tomate, la mozzarella, le speck et le reste des tomates séchées. Enfourez 15 mn.

**Déposez un peu de pesto** sur la pizza bien chaude. Ajoutez la roquette et servez rapidement avec le reste de pesto.





## Aubergine et tomate

POUR 1 PIZZA  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 25 MN

■ 1 pâton de 200 g de pâte à pizza  
■ 2 petites aubergines ■ 150 g  
de tomates cerises colorées  
■ 1 courgette ■ 1 oignon nouveau  
■ 1/2 bouquet de basilic ■ 2 boules  
de mozzarella ■ 5 c. à soupe  
de mascarpone ■ 3 c. à soupe

d'huile d'olive ■ 2 pincées de  
graines de cumin ■ sel ■ poivre.

**Tranchez** finement les aubergines, la courgette et l'oignon nouveau. Chauffez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir tous les légumes 7 mn en remuant de temps en temps. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 200 °C.

**Coupez** les tomates cerises en

deux ou en quartiers pour les plus grosses. Étalez le pâton et tartinez-le de mascarpone. Émincez les boules de mozzarella et répartissez-les par-dessus. Ajoutez harmonieusement les légumes et arrosez-les avec le reste d'huile. Parsemez de graines de cumin. **Enfournez** 15 mn. Servez avec quelques feuilles de basilic frais.





# À LA DÉCOUVERTE DE l'or vert italien

L'huile d'olive est un indispensable de la cuisine made in Italy. Les secrets de sa fabrication se découvrent à travers ses différents terroirs. En voici les procédés, du champ à la bouteille.





## *Comprendre le jargon de l'huile d'olive*

Extra vierge, vierge, première pression à froid... Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver dans ce vocabulaire. Pour vous y aider, voici ce qu'il faut savoir.

### **L'IMPORTANCE DU TAUX D'ACIDITÉ**

La qualité d'une huile d'olive est directement liée à son taux d'acidité. Plus il est bas, meilleure elle est. L'huile d'olive extra vierge correspond à la qualité optimale, avec un taux d'acidité qui ne doit pas dépasser 0,8 %.

### **QUID DE L'EXTRACTION ?**

Deux procédés sont utilisés pour l'obtenir : la première pression à froid et l'extraction à froid. La première appellation est réservée à ceux qui

utilisent la méthode traditionnelle d'écrasement des olives avec une meule de pierre. Les deuxième et troisième pressions correspondent à une huile pressée à chaud, destinée aux industriels. À l'inverse, une huile extraite à froid est produite grâce à des technologies modernes, notamment une presse en métal ou une centrifugeuse.

### **VIERGE OU EXTRA VIERGE ?**

L'huile d'olive vierge a les mêmes propriétés que l'extra vierge mais son taux d'acidité peut atteindre 2 %. Enfin, l'appellation « huile d'olive » désigne un mélange d'huile d'olive raffinée et d'huile d'olive vierge dont le taux d'acidité peut atteindre 3,3 %.





**P**ar-delà les Alpes, sur les bords de la Méditerranée, l'huile d'olive est le fruit d'un savoir-faire ancestral : certaines traces de culture d'oliviers datent de 4 000 ans avant Jésus-Christ. À travers les siècles, les Italiens ont perpétué cette tradition et le pays est aujourd'hui le deuxième producteur mondial de ce précieux nectar, derrière l'Espagne. Produit aux mille vertus, l'huile d'olive est notamment utilisée comme secret de beauté grâce à ses propriétés hydratantes, adoucissantes et antioxydantes. Mais elle possède avant tout de nombreuses qualités gustatives et sublime chaque salade estivale grâce à

ses arômes fruités remplis de soleil. Pour percer les secrets de ce liquide doré, il faut se rendre là où tout commence : au milieu de champs d'oliviers parfois centenaires.

### Dans le talon de la Botte, le temps a fait son œuvre

Au sud de l'Italie, la région des Pouilles, épargnée par les afflux de touristes, garde toute son authenticité. Pour en apprécier la beauté, il suffit de prendre un peu de hauteur : l'arrivée en avion offre un panorama magnifique où le vert des oliviers se mêle au bleu de Méditerranée. Ici, ces arbres se comptent par millions, entre 50 et 60, sans que l'on sache exactement les dénombrer.

À elle seule, la région représente 45 % de la surface oléicole du pays. Au-delà de leur nombre, les oliviers des Pouilles impressionnent également par leur taille et leur grand âge. En arpentant les champs qui s'offrent à vous, vous allez à la découverte d'« ulivi secolari » (littéralement « oliviers centenaires ») aux troncs robustes et noueux, dont les formes parfois tortueuses ont été façonnées par le climat mais aussi la main de l'homme. Au cœur de ces étendues de verdure, les meules en pierre et les vieux moulins à huile sont les témoins du respect dévoué de la population locale pour la tradition.

La campagne apulienne, entre Bari et

### Le saviez-vous ?

L'huile d'olive perd en qualité lorsqu'elle est exposée à la lumière. Pour une conservation optimale, elle doit être placée dans un récipient en verre de couleur foncée.



Brindisi, est parsemée de « masserie », d'anciennes fermes fortifiées transformées en établissements hôteliers, qui constituent un passage obligé lors d'un séjour dans la région. À Savallettri di Fasano, les « masserie » Torre Maizza et Torre Coccaro ont su préserver l'art de vivre sudiste, tout en offrant un cadre luxueux. La terrasse qui surplombe les



1. Ramassage des olives à l'aide d'un long peigne appelé « gaule ».
2. Cette récolte manuelle permet de cueillir jusqu'à 50 kg d'olive par heure.
3. La meule est utilisée pour extraire l'huile des drupes des olives.
4. La chair de l'olive avant d'être pressée.







*Champs d'oliviers en Sicile*

oliveraies centenaires offre également une vue majestueuse sur la mer, donnant tout son charme à ce lieu, point de départ idéal de votre séjour oléicole.

Lorsque le mois de novembre pointe le bout de son nez, la saison de la récolte débute dans la province de Bari, terre d'huiles de caractère, qui a obtenu le label européen d'appellation d'origine protégée (AOP). Ici, la coratina, une variété locale, est essentiellement récoltée à la main selon des techniques qui ont largement fait leurs preuves : à l'aide de larges peignes ou, pour les plus sportifs, à la force des bras en secouant les arbres, on fait tomber les olives dans de larges filets. Le fruit, ramassé encore vert pour que l'huile garde toute sa puissance

aromatique, prend ensuite la direction du « frantoio », le moulin. Les olives sont alors pressées à faible température par d'imposantes meules en pierre et transformées en pâte d'où est extraite une huile vierge extra aux arômes de légumes cuits ou crus. Ce liquide doré accompagnera parfaitement une « crudaiola barese », un plat typique de cette zone fait de penne, tomates cerises, ricotta et basilic.

### La Sicile et ses trésors

La route de l'or vert se poursuit vers la Calabre et la Sicile, deux autres grandes régions productrices du pays. Sur l'île, la culture de l'olivier est tellement ancienne qu'un mythe raconte que c'est Aristée, fils d'Apollon et de la nymphe

Cyrène, qui a fait connaître les techniques de cette exploitation aux Sicules, un ancien peuple de Sicile. Grâce à un ensoleillement constant durant la saison estivale et un climat doux et tempéré en hiver, cette région offre aux oliviers des conditions idéales.

Pour s'imprégner de la culture sicilienne, passez une nuit ou deux à la ferme Due Ganèe, à l'écart de la ville d'Agrigente. À quelques kilomètres de la mer, au milieu des oliviers, des amandiers et des vignes, le calme n'est troublé que par les rares aboiements des chiens du voisinage. Avec 10 hectares de terres, cette ferme biologique produit des nocellara et biancolilla qui donnent une huile d'olive vierge extra à l'arôme fruité et aux





## *Des huiles pour tous les goûts*

Robuste ou légère, fruitée ou plus amère, chaque huile d'olive a ses notes et sa palette de saveurs. Ce goût unique est déterminé par la variété de l'olivier, la composition du sol, le climat et la méthode d'extraction. Pour se différencier, certains producteurs ont opté pour des huiles aromatisées, véritables emblèmes d'un terroir.

Sur la côte amalfitaine, en Campanie, la culture du citron est une spécialité. Les fruits pulpeux et parfumés donnent à l'huile d'olive locale un goût riche et fruité avec une pointe d'acidité.

Le moulin Galantino, dans les Pouilles, presse les feuilles de basilic avec les olives pour produire

une huile pleine de fraîcheur. Elle est idéale sur un chèvre frais ou un carpaccio de viande.

Produit noble par excellence, la truffe blanche est un mets-phare de la Toscane. Quelques petits morceaux séchés déposés au fond de la bouteille donnent à l'huile un arôme agréable de noisette.

En Calabre, terre de piment, il était impensable de ne pas mêler or rouge et or vert. La famille Giovazzini-Laino, qui produit l'huile Eleusi, presse les « peperoncini » séchés au soleil avec les olives pour produire une huile idéale pour les pizzas et les sauces à la tomate.

**Comme le vin, l'huile d'olive a ses grands crus.**



notes d'amande. En repartant, n'oubliez pas d'aller visiter Agrigente, perchée en haut d'une colline. Elle est le témoignage historique de la Grande Grèce, avec ses ruines de l'ancienne ville d'Akras et la vallée des Temples, inscrite au patrimoine de l'Unesco.

En prenant la direction du sud, rejoignez Chiaramonte Gulfi, au cœur des monts Hybléens. C'est là que se trouve l'un des meilleurs producteurs d'huile d'olive dans le monde, Frantoio Cutrera. Depuis 1906 et trois générations, la famille Cutrera est engagée dans la culture des oliviers sur une exploitation d'une cinquantaine d'hectares. Trois lignes d'extraction permettent d'adapter les techniques à chaque variété d'olive et à leur maturité, produisant des huiles vierges extra intensément fruitées, équilibrées et surtout uniques.



Malgré son prix élevé – une vingtaine d'euros pour 50 cl –, il est impensable de repartir sans une bouteille de Frantoio Curtera Primo, le grand cru réalisé à partir de la tonda iblea, une variété locale d'olive donnant un goût à l'équilibre harmonieux entre amertume, piquant et douceur.

### L'excellence de Monini

Retour sur le continent, en Ombrie, « cœur vert de l'Italie ». Sur cette terre faite de collines, montagnes, cirques et vallées, les oliviers couvrent quelque 27 000 hectares et 250 moulins y sont encore en activité. Comme sur toute la partie nord de la Méditerranée, le XX<sup>e</sup> siècle a marqué un tournant pour l'oléiculture : la vigne, alors victime du phylloxéra, a été massivement remplacée par des oliviers, poussant les vigneron à se reconverter. Sans se départir de leur savoir-faire, ils sont alors devenus « oliverons » et ont pris soin des rameaux comme de leurs anciens ceps.

La maison Monini a vu le jour à cette époque, en 1920 plus précisément, sous l'impulsion de Zefferino Monini qui

a établi son domaine à quelques encablures de Spolète, au sommet d'une colline. Ici, le temps ne semble pas avoir de prise : certains arbres plantés par des moines bénédictins au Moyen Âge ont aujourd'hui plus de 600 ans. Bien que leur grand âge ne leur permette plus de porter des fruits de haute qualité, ils sont toujours là, témoignages d'une tradition qui a su traverser les siècles.

Sur ce sol calcaire, trois variétés locales sont cultivées : leccino, frantoio et moraiolo. Dans les 24 heures suivant la récolte, les olives sont broyées, malaxées puis passées dans une centrifugeuse pour obtenir une huile sans produit chimique ni conservateur. Vient ensuite le temps de la dégustation, opérée personnellement par Zefferino Francesco Monini, l'actuel propriétaire, qui goûte près de 10 000 huiles par an. Comme on le fait pour le vin, les échantillons sont longuement analysés afin d'en déceler toutes les qualités et saveurs et de ne proposer que le meilleur au consommateur. Voilà la preuve, s'il en fallait encore une, que, sur ces terres italiennes, rien n'est laissé au hasard.



*La Sicile, ses oliviers  
et ses vestiges...*



# 100 % PASTA

En Italie, elles sont de presque tous les repas, sous forme d'entrée dégustée après les antipasti et avant le plat principal. Au parmesan, à la tomate, alle vongole... il existe mille façons de les déguster, et c'est pour cela qu'elles ont également conquis le cœur des Français.

## Des origines lointaines

Vous pensiez que les pâtes étaient une spécialité née en Italie ? Eh bien pas du tout. Elles sont originaires de Mésopotamie et de Chine. Quant à la sauce tomate qui les accompagne, elle provient d'Amérique.

## À VOS AGENDAS !

Les pâtes aussi ont leur journée mondiale : le 25 octobre. Une occasion de plus d'en manger.

« *La vie est une combinaison de magie et de pâtes* » Federico Fellini

# 23,5

C'est le nombre de kilos de pâtes que consomme un Italien en moyenne par an.

Dans l'Hexagone, 16 paquets de pâtes alimentaires sont vendus chaque seconde. Cela représente 488 millions de paquets par an, soit 574 millions d'euros.\*

\* Selon l'Association des industries des desserts et des pâtes italiennes (Aidepi).



# LE B.A.-BA de la pasta

**Chaque Français consomme 8 kg de pâtes chaque année. Rapides à préparer, pratiques et savoureuses, elles sont au menu, en général, plus d'une fois par semaine. Voici notre petit guide pour varier les plaisirs.**

## **Pâtes fraîches ou pâtes sèches ?**

Les ingrédients sont presque les mêmes. Pour des pâtes sèches, il faut de la semoule de blé dur, de l'eau et parfois des œufs ; pour des pâtes fraîches – qui se conservent moins longtemps –, des œufs, de la semoule ou de la farine de blé tendre (non mélangée, de préférence) et de l'eau. D'un point

de vue nutritionnel, elles sont quasiment identiques. Comment choisir ? Peut-être en fonction du temps dont vous disposez. En effet, leur temps de cuisson n'est pas du tout le même. S'il faut compter 1 à 2 mn pour les pâtes fraîches, cela peut aller jusqu'à plus de 10 mn pour des grosses pâtes sèches. Les fraîches sont, quant à elles, idéales à farcir, notamment les tortellinis et les ravioles.

## **Pour bien les choisir**

Premièrement, regardez l'aspect : elles doivent être d'un beau jaune clair, un peu ambré, avec une surface mate et uniforme, légèrement rugueuse afin que les assaisonnements y accrochent. Deuxièmement, la texture : à la dégustation, les pâtes doivent être élastiques, c'est absolument primordial.







### Comment réaliser une bonne cuisson ?

Vos pâtes sont trop collantes, trop fermes ou encore trop molles ? Vous n'adoptez certainement pas la bonne technique de cuisson. Dans l'idéal, il faut compter 1 l d'eau salée pour une portion de 100 g de pâtes, vous éviterez ainsi qu'elles ne soient trop collantes. Une fois l'eau à ébullition, les pâtes sont versées en pluie et le temps de cuisson se compte à partir du moment de la reprise de l'ébullition. Les durées indiquées sur les paquets sont prévues pour réaliser des pâtes al dente, la meilleure cuisson selon certains spécialistes, et celle qui permet également de mieux préserver les qualités nutritives. Enfin, pour que les pâtes s'imprègnent bien du goût de la sauce, faites-les réchauffer ensemble.

### Comment les accompagner ?

Tout est dans la forme ! Chaque type de pâte a ses spécificités et s'associe au mieux avec certaines sauces. Il faut donc les choisir en fonction du plat à réaliser. Les pâtes longues et épaisses (tagliatelles...) sont parfaites avec des saveurs prononcées comme l'huile d'olive, l'ail, la tomate ou le fromage. Les pâtes longues et fines (spaghettis...) se marient à merveille à des sauces légères, notamment à base de produits de la mer. Les pâtes creuses et courtes (macaronis, penne...) s'associent très bien à de la viande ou des légumes. Enfin, les pâtes fines et courtes (vermicelles...) sont, elles, les alliées idéales des soupes ou des bouillons.

### Les faire soi-même

Pour réussir de belles pâtes sèches, il faut choisir une semoule de qualité, extrafine, et ne pas négliger la phase de séchage. Vous pouvez aussi vous aider d'une machine à pâtes (laminoir) pour gagner en régularité, en finesse et en souplesse. Le tout est de se lancer !

### 10 pâtes à connaître :

- **Les orecchiette** : ces petites pâtes courtes en forme d'oreille ont une texture ferme. Elles sont excellentes avec des sauces épaisses réalisées à base de poisson ou de légumes.
- **Les cannellonis** : larges, longs et creux, ils peuvent être farcis ou cuits en friture. Ils sont principalement connus farcis à la viande, avec de la sauce tomate, et gratinés au fromage.
- **Les lasagnes** : ces feuilles rectangulaires sont souvent disposées entre des couches successives de viande, de poisson, de fromage ou de légumes.
- **Les torsade** : courtes, elles sont parfaites avec des sauces à la viande ou au fromage, ou encore en salade.
- **Les tagliatelles** : comme leurs semblables les fettucine, elles sont délicieuses avec des sauces à la crème, qui adhèrent parfaitement aux rubans.
- **Les spaghettis** : ce sont sûrement les pâtes les plus connues. Leur nom vient de « spago », qui signifie corde. À la bolognaise et parsemé de basilic, ce plat fera sans aucun doute l'unanimité.
- **Les macaronis** : au four, avec du fromage, ils sont un grand classique.
- **Les roues** : aussi appelées ruote, ces pâtes originales feront sensation à coup sûr. À marier avec des légumes.
- **Les conchiglies** : avec leur forme de coquillage, elles peuvent être farcies et recouvertes de fromage. Avec des épinards, de la ricotta et de la sauce tomate, vous obtenez un plat succulent.
- **Les trottolo** : ces petites pâtes tout en spirales sont appréciées en salade et dans des soupes.



### Trois conseils de...



**Simone Zanoni,**  
chef italien  
une étoile au  
George V, à Paris.

1. Pour les réussir al dente, vous devez acheter des pâtes de qualité, de préférence pas celles des marques de grande distribution. La farine des pâtes artisanales est toujours bien meilleure !

2. Faire bouillir les pâtes dans beaucoup d'eau, bouillante et assaisonnée. S'il n'y a pas assez d'eau, elles seront collantes !



3. Faites toujours cuire les pâtes moins que ce qui est affiché sur le paquet. S'il est écrit 8 mn, laissez-les seulement 6 ! Et il est important de les laisser terminer la cuisson dans la sauce, et non dans l'eau, afin que les pâtes puissent l'absorber.



## 100% Pasta



Rigatonis aux légumes poêlés



Raviolis au veau




Penne all'arrabbiata gratinées



Salade tiède de spaghettis au saumon fumé







Rigatonis  
à l'aubergine  
et mozzarella



Ravioles  
au gorgonzola  
et noix



Spaghettis au canard



Orecchiette  
au cima  
di rapa





## Salade tiède de spaghettis au saumon fumé

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MN  
CUISSON : 10 MN

■ 300 g de spaghettis à l'encre de seiche ■ 200 g de saumon fumé ■ 200 g de burrata ■ 1 petit bocal de tomates séchées ■ 1 c. à soupe de caprons ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

**Faites cuire les pâtes** environ 10 mn dans un grand volume d'eau salée. Égouttez, transvasez-les dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive, du sel et du poivre.

**Détaillez le saumon fumé** en lanières. Ajoutez aux pâtes le saumon et les caprons et les tomates séchées. Répartissez dans 4 assiettes de service. Déposez quelques cuillerées de burrata sur chaque portion avant de servir.

Fait maison : si vous voulez préparer vous-même des pâtes à l'encre de seiche, faites cuire les pâtes puis égouttez-les et gardez une louche d'eau de cuisson. Diluez-y 10 g d'encre de seiche (en épicerie, sur Internet et dans certaines grandes surfaces). Ajoutez le liquide aux pâtes égouttées et faites chauffer 5 mn. Poursuivez le reste de la recette comme indiqué.



## Rigatonis aux légumes poêlés

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 25 MN

■ 350 g de rigatonis ■ 100 g de tomates cerises ■ 2 courgettes ■ 2 carottes ■ 1 poivron rouge ou jaune ■ 2 échalotes ■ 1 gousse d'ail ■ ½ bouquet de basilic ■ 6 olives dénoyautées ■ 60 g de parmesan râpé ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 10 cl de bouillon de légumes ■ 1 c. à café d'origan ■ sel ■ poivre.

**Hachez l'ail dégermé**, ciselez les échalotes. Pelez et coupez les carottes et le poivron en dés, et les courgettes en lamelles fines. Coupez les tomates cerises en deux.

**Chauffez 2 c. à soupe d'huile** dans une poêle. Saisissez les échalotes et l'ail 3 mn à feu vif, ajoutez les dés de carotte et de poivron. Laissez colorer 5 mn. Ajoutez les rondelles de courgette, les tomates cerises, les olives et le bouillon. Salez, poivrez, faites cuire 5 mn, toujours à feu vif. Égouttez.

**Portez un grand volume d'eau salée à ébullition**, plongez-y les pâtes et faites-les cuire al dente.

**Égouttez les pâtes**, reversez-les dans la casserole et ajoutez les légumes, le reste d'huile d'olive, l'origan et rectifiez l'assaisonnement. Laissez cuire 5 mn.

**Ajoutez le basilic** hors du feu et servez bien chaud avec un bol de copeaux de parmesan.



## Raviolis au veau

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 45 MN  
CUISSON : 25 MN  
ATTENTE : 1 H

**Pour la pâte :** ■ 300 g de farine + 50 g pour le façonnage ■ 3 jaunes d'œufs ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de sel fin.  
**Pour la garniture :** ■ 250 g de veau haché ■ 2 échalotes ■ 100 g de ricotta ■ 40 g de parmesan ■ 6 feuilles de sauge ■ sel ■ poivre.  
**Pour la sauce :** ■ 250 g de sauce tomate épaisse.

**Préparez la pâte :** versez la farine dans un saladier. Ajoutez le sel, les jaunes d'œufs, l'huile et 12 cl d'eau en filet. Travaillez sur un plan de travail fariné, couvrez et placez au frais 1 h.

**Hachez les échalotes.** Mélangez le veau avec la ricotta, les échalotes, le parmesan et la sauge ciselée. Salez et poivrez.

**Étalez la pâte** en couche très fine sur le plan de travail fariné (l'idéal est d'utiliser une machine à pâtes). Détaillez-la en carrés d'environ 8 x 8 cm. Garnissez-les d'1 c. de farce et repliez les raviolis. Scellez les bords en les humidifiant. Farinez légèrement. Réservez.  
**Chauffez 2 l d'eau salée** à frémissement. Faites-y cuire les raviolis 5 mn en plusieurs fournées. Égouttez bien, réservez.

**Faites réchauffer la sauce tomate**, ajoutez les raviolis et laissez frémir 3 mn pour qu'ils soient bien chauds.



## Penne all'arrabbiata gratinées

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 30 MN

■ 450 g de penne ■ 800 g de tomates bien mûres ■ 2 gousses d'ail ■ 2 petits piments oiseau ■ 2 boules de mozzarella ■ 1 bouquet de ciboulette ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel.

**Ébouillantez les tomates** 30 secondes. Pelez-les, coupez-les en quartiers et épépinez-les. Écrasez les gousses d'ail dégermées. Hachez la mozzarella.

**Chauffez 2 c. à soupe d'huile** dans une casserole. Faites revenir l'ail avec les piments entiers 3 mn. Ajoutez la chair des tomates, salez, laissez compoter 20 mn à feu doux.

**Retirez les piments** et mixez avec le reste d'huile. Rectifiez l'assaisonnement en sel, ajoutez la ciboulette ciselée. Préchauffez le four à 210 °C.

**Portez un grand volume d'eau salée à ébullition**, plongez-y les pâtes et faites-les cuire al dente le temps indiqué sur le paquet (environ 10 mn).

**Égouttez les pâtes**, mettez-les dans un plat graissé. Ajoutez la sauce et couvrez de mozzarella hachée. Enfouez 5 mn et servez très chaud.





## Rigatonis à l'aubergine et mozzarella

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 20 MN

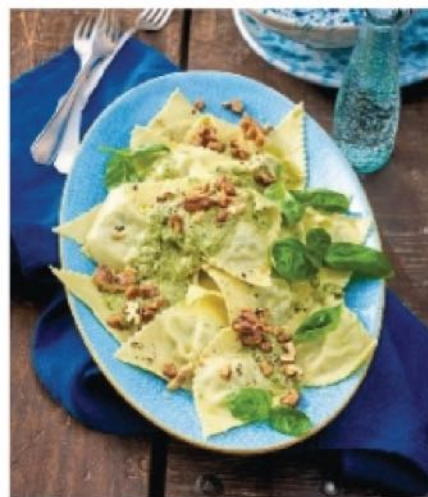
■ 350 g de rigatonis  
■ 2 boules de mozzarella  
■ 2 aubergines ■ 1 gousse d'ail ■ 40 cl de coulis de tomate ■ 150 g de parmesan  
■ 1/2 bouquet de basilic  
■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

**Hachez l'ail dégermé**, coupez les aubergines en dés. Chauffez 2 c. à soupe d'huile dans une poêle. Faites-y sauter les dés d'aubergine 5 mn à feu vif, versez le coulis de tomate et ajoutez le parmesan. Poivrez et laissez mijoter 10 mn à feu doux.

**Faites bouillir un grand volume d'eau salée**, plongez-y les pâtes et faites cuire al dente le temps indiqué sur le paquet (environ 10 mn).

**Égouttez les pâtes**, reversez-les dans la casserole et ajoutez la sauce aux aubergines. Mélangez délicatement, rectifiez l'assaisonnement et laissez frémir 5 mn.

**Répartissez les pâtes** dans les assiettes de service. Ajoutez une demi-boule de mozzarella sur chacune, arrosez d'un filet d'huile d'olive et décorez de basilic. Servez rapidement.



## Ravioles au gorgonzola et noix

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 40 MN  
CUISSON : 7 MN

**Pour la pâte :** ■ 250 g de farine + 30 g pour le plan de travail ■ 2 œufs + 1 jaune ■ 50 g de parmesan râpé ■ 10 cl de crème fleurette ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de sel fin.  
**Pour la farce :** ■ 100 g de gorgonzola ■ 100 g de cerneaux de noix ■ 100 g de ricotta ■ 1 oignon ■ 1 bouquet de basilic ■ sel ■ poivre.

**Préparez la farce :** mixez les noix avec l'oignon haché et le basilic effeuillé. Ajoutez la ricotta et le gorgonzola. Salez, poivrez, réservez au frais.

**Creusez un puits** dans la farine, ajoutez le sel, incorporez les œufs et le jaune et versez l'huile. Travaillez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

**Étalez la pâte** en couche fine sur un plan de travail fariné (l'idéal est de le faire à la machine à pâtes).

**Découpez-la** en carrés de 10 cm. Garnissez-les de farce, fermez en triangle. Soudez bien les bords en pressant. Préchauffez le four à 180 °C.

**Plongez les raviolis** dans une casserole d'eau salée bouillante. Quand ils remontent à la surface, déposez-les dans un plat huilé. Saupoudrez de parmesan, ajoutez 1 filet de crème, salez, poivrez. Passez au four 5 mn avant de servir.



## Spaghettis au canard

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 25 MN  
CUISSON : 45 MN

■ 500 g de spaghettis frais ■ 100 g de roquette  
■ 10 feuilles de basilic.  
**Pour la sauce :** ■ 1 magret de canard ■ 1 boule de mozzarella ■ 2 carottes  
■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail  
■ 500 g de pulpe de tomate  
■ 10 cl de vin blanc ■ 1 c. à soupe de concentré de tomate ■ sel ■ poivre.

**Préchauffez le four** à 180 °C. Émincez l'oignon et les carottes pelés. Hachez les gousses d'ail. Entaillez la peau du canard en croisillons, salez, poivrez. Saisissez le magret côté peau 5 mn à feu vif dans une sauteuse. Placez-le dans un plat à four, côté peau au-dessus, et enfournez 15 mn.

**Réchauffez la graisse** rendue dans la sauteuse. Faites-y cuire l'oignon 3 mn, ajoutez les carottes et l'ail. Poursuivez la cuisson 5 mn, incorporez la pulpe de tomate, le vin et le concentré. Salez, poivrez, faites compoter 15 mn. Mixez.

**Égouttez la mozzarella**, déchirez-la en morceaux. Coupez le magret en cubes, hachez-les avec 2 c. à soupe de sauce à la tomate. Versez le hachis dans le reste de sauce. Faites cuire les pâtes 3 mn dans 2 l d'eau salée. Égouttez, versez dans la bolognaise au canard. Ajoutez la mozzarella et des feuilles de basilic et roquette.



## Orecchiette au cima di rapa

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 20 MN

■ 400 g d'orecchiette  
■ 600 g de cima di rapa ou de brocolis ■ 2 gousses d'ail ■ 4 filets d'anchois à l'huile ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ piment d'Espelette ■ sel ■ poivre.

**Détaillez les cima di rapa** en petits morceaux. Faites-les cuire 5 mn dans un grand volume d'eau bouillante salée. Récupérez-les à l'écumoire et plongez-les dans de l'eau glacée. Égouttez au bout de 5 mn. **Versez les pâtes** dans le bouillon de cuisson des légumes. Faites-les cuire al dente le temps indiqué sur le paquet. Égouttez en réservant 1 louche de bouillon de cuisson.

**Chauffez l'huile** dans une poêle. Ajoutez l'ail émincé et les anchois hachés. Faites revenir 2 mn, puis ajoutez les pâtes et les légumes. Mélangez à feu vif en ajoutant un peu de bouillon de cuisson au besoin. Poivrez, saupoudrez de piment et servez aussitôt.

### L'info en plus

*Le cima di rapa est un brocoli rave très apprécié en Italie. On en consomme à la fois les feuilles et les extrémités, qui ressemblent à de petits brocolis.*



## 100% Pasta



Wok de farfalle  
au poulet  
et aux cacahuètes



Poêlée  
de gnocchis de semoule  
en salade d'endive



Fusillis  
aux spaghettis  
de courgette



Spaghettis  
au pesto  
et à la feta



Spaghettis alle vongole



Cannellonis  
aux épinards



Conchiglie bolognaises



Tagliatelles au jambon  
cru et crème de poivron







## Spaghettis au pesto et à la feta

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 15 MN

■ 450 g de spaghettis ■ 1/2 bouquet de basilic ■ 70 g de pignons de pin ■ 1 gousse d'ail ■ 60 g de parmesan râpé ■ 200 g de feta ■ 10 cl d'huile d'olive + 1 c. à soupe ■ sel ■ poivre.

**Torréfiez les pignons** à sec 30 secondes dans une poêle. Réunissez dans un petit mixeur les feuilles de basilic, l'ail dégermé, le parmesan et les deux tiers des pignons. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajoutez l'huile en filet, jusqu'à obtenir un pesto crémeux. Salez légèrement, poivrez.

**Faites cuire les spaghettis** al dente, le temps indiqué sur le paquet, dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez, réservez une louche d'eau de cuisson.

**Remettez les spaghettis** dans la casserole. Ajoutez le pesto et l'eau de cuisson des pâtes. Faites chauffer 3 mn en remuant (la sauce va légèrement épaissir). Rectifiez l'assaisonnement et versez dans le plat de service. Émiettez la feta par-dessus, ajoutez le reste des pignons et 1 filet d'huile d'olive.



## Poêlée de gnocchis de semoule en salade d'endive

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 35 MN  
CUISSON : 10 MN  
RÉFRIGÉRATION : 1 H

■ 3 endives (blanches et rouges) ■ 3 tranches de lard ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 15 g de beurre ■ 3 brins de persil ■ sel ■ poivre.

**Pour les gnocchis :** ■ 200 g de semoule fine ■ 2 œufs ■ 1 l de lait ■ 1 c. à soupe rase de parmesan ■ 40 g de beurre.

**Préparez les gnocchis :** chauffez le lait à frémissement avec le beurre en parcelles et 1/2 c. à café de sel. Versez la semoule en pluie en remuant. Faites épaissir sur feu doux environ 5 mn. Laissez tiédir, incorporez les œufs battus et le parmesan. Versez la préparation sur une plaque graissée, étalez-la avec une spatule en couche d'environ 1 cm. Laissez refroidir, mettez au frais 1 h.

**Préparez la salade :** effeuillez les endives, assaisonnez avec l'huile, du sel et du poivre.

**Découpez les gnocchis** au couteau. Chauffez une grande poêle et saisissez les tranches de lard 1 mn. Retirez-les, faites fondre le beurre dans la poêle et versez les gnocchis. Dorez-les 3 mn à feu vif en les retournant. Salez, poivrez.

**Servez** les gnocchis bien chauds avec la salade d'endive, le lard grillé coupé en tronçons et du persil ciselé.



## Fusillis aux spaghettis de courgette

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MN  
CUISSON : 15 MN

■ 400 g de fusillis ■ 2 courgettes moyennes ■ 2 tomates ■ 150 g de halloumi (fromage à griller) ■ 1 gousse d'ail ■ 3 brins de coriandre ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

**Coupez l'extrémité des courgettes.** Taillez-les en spaghettis avec une mandoline. Si vous n'en avez pas, émincez-les en tranches dans la longueur et retaillez-les en fines lanières. Coupez les tomates en dés. Effeuillez la coriandre. Dégermez et écrasez la gousse d'ail. Taillez le fromage en petits carrés.

**Faites cuire les fusillis** al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Égouttez et ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez et réservez.

**Chauffez 1 filet d'huile** dans une grande poêle. Poêlez les carrés de fromage 1 mn de chaque côté. Retirez et réservez.

**Remettez 1 c. à soupe d'huile** dans la poêle, saisissez l'ail 2 mn. Ajoutez les spaghettis de courgette et faites revenir 2 mn en remuant délicatement. Salez et poivrez.

**Mélangez** les pâtes et les spaghettis de courgette, servez avec le fromage grillé et la coriandre.



## Wok de farfalle au poulet et aux cacahuètes

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 20 MN

■ 350 g de farfalle ■ 3 blancs de poulet ■ 1 c. à soupe de cacahuètes hachées ■ 100 g de pâte d'arachide ■ 25 cl de lait de coco ■ 3 c. à soupe de sauce soja ■ 2 c. à soupe d'huile d'arachide ■ 1 gousse d'ail ■ 3 brins de coriandre ■ 2 citrons vert ■ sel ■ poivre.

**Faites cuire les pâtes** dans un grand volume d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente. Égouttez-les.

**Détaillez les blancs de poulet** en lamelles. Hachez l'ail dégermé. Chauffez l'huile dans un wok, jetez-y l'ail, faites-le griller 2 mn. Ajoutez les lamelles de volaille. Laissez cuire 5 mn puis incorporez la pâte d'arachide, le lait de coco et la sauce soja. Poursuivez la cuisson 5 mn. Salez et poivrez si nécessaire.

**Incorporez les pâtes** dans un wok ou une grande sauteuse, mélangez rapidement à feu vif et répartissez dans les assiettes. Arrosez avec le jus des citrons verts et parsemez de cacahuètes hachées et de coriandre ciselée.





## Spaghettis alle vongole

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 30 MN

■ 450 g de spaghettis ■ 1,3 kg de palourdes ■ 3 tomates ■ 2 gousses d'ail ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 1 petit piment oiseau ■ 1 bouquet de persil ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel.

**Faites cuire les spaghettis** al dente dans de l'eau salée le temps indiqué sur le paquet. Réservez 2 louches d'eau de cuisson. Égouttez les pâtes, mettez-les dans un récipient et ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive et 2 pincées de sel. Remuez et couvrez.

**Coupez les tomates** en morceaux, pressez-les pour éliminer les pépins et le jus. Effeuillez le persil. Hachez l'ail.

**Chauffez 1 c. à soupe d'huile** dans une sauteuse. Faites revenir l'ail 3 mn, ajoutez le piment et le persil. Poursuivez la cuisson 1 mn et ajoutez les palourdes. Couvrez et faites ouvrir les coquillages environ 3 mn. Retirez-les, décoquillez les palourdes et mettez-les dans le récipient contenant les pâtes.

**Versez le vin blanc** dans la sauteuse, ajoutez les tomates et l'eau de cuisson des pâtes réservée, laissez réduire 10 mn. Retirez le piment, ajoutez les pâtes et les palourdes. Faites encore chauffer 3 mn en remuant délicatement pour lier le tout. Servez.



## Cannellonis aux épinards

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MN  
CUISSON : 35 MN

■ 8 plaques à lasagnes fraîches ■ 1 kg d'épinards ■ 400 g de champignons de Paris ■ 300 g de ricotta ■ 30 g de pignons de pin ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 100 g de parmesan ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 20 g de beurre.  
**Pour la sauce :** ■ 30 cl de sauce tomate ■ 10 cl de lait ■ 20 g de farine ■ 1 bouquet de basilic ■ sel ■ poivre.

**Préparez la sauce :** fouettez la farine dans du lait. Ajoutez le reste de lait et la sauce tomate. Salez, poivrez, faites épaissir 5 mn à feu doux. Hors du feu, ajoutez le basilic ciselé.

**Hachez l'oignon et l'ail.** Faites-les revenir 3 mn dans 1 c. à soupe d'huile et le beurre. Mettez les épinards, assaisonnez, cuisez 5 mn. Égouttez, remettez dans la sauteuse.

**Coupez les champignons.** Faites-les sauter 5 mn dans l'huile restante. Laissez reposer 5 mn, égouttez, ajoutez aux épinards avec la ricotta, la moitié du parmesan, les pignons. Assaisonnez, réservez. Préchauffez le four à 180 °C.

**Versez de la sauce** dans un plat huilé. Coupez les plaques à lasagnes en deux dans la largeur. Déposez de la farce sur un tiers de la longueur, roulez et mettez dans le plat. Nappez de sauce, enfournez 25 mn. Saupoudrez de parmesan.



## Conchiglie bolognaise

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 35 MN  
CUISSON : 50 MN

■ 24 conchiglie (gros calibre) ■ 80 g de parmesan râpé ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive.  
**Pour la bolognaise :** ■ 350 g de bœuf, veau et jambon haché ■ 700 g de tomates bien mûres ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail hachées ■ 1 bouquet de basilic ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 5 c. à soupe de vin rouge corsé ■ 15 cl de bouillon de bœuf ■ 2 pincées d'origan ■ 1 c. à café de sucre ■ sel ■ poivre.

**Préparez la bolognaise :** coupez les tomates en quartiers, pressez-les, émincez l'oignon. **Chauffez 1 c. à soupe d'huile** dans une sauteuse, faites-y revenir l'oignon 5 mn. Mettez l'ail, les tomates et le sucre. Salez, poivrez, couvrez, laissez cuire 25 mn. Mixez, ajoutez le basilic ciselé, rectifiez l'assaisonnement.

**Chauffez le reste d'huile** dans une sauteuse. Faites-y revenir la viande hachée émietlée 5 mn en remuant, ajoutez le bouillon, le vin, l'origan. Laissez cuire 15 mn.

**Précuissez les pâtes** 5 mn. Passez-les sous l'eau fraîche, ajoutez 1 filet d'huile, mélangez.

**Versez une couche de sauce tomate** dans un plat graissé. Déposez les conchiglias farcis de viande hachée. Versez la sauce, saupoudrez de parmesan et enfournez 20 mn.



## Tagliatelles au jambon cru et crème de poivron

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MN  
CUISSON : 40 MN

■ 500 g de tagliatelles fraîches ■ 4 fines tranches de jambon San Daniele (ou de Parme) ■ 2 poivrons rouges ■ 1 c. à soupe bombée de mascarpone ■ 15 cl de crème fleurette ■ 12 feuilles de basilic ■ 50 g de pistaches ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 pincées de piment de Cayenne ■ sel ■ poivre.

**Emballez chaque poivron** dans du papier d'aluminium. Enfournez-les 30 mn à 200 °C. Laissez refroidir et pelez-les. Déchirez les tranches de jambon cru en lanières.

**Chauffez 1 c. à soupe d'huile,** faites revenir les poivrons 5 mn sur feu vif. Mettez-les dans le bol d'un robot avec le basilic, les pistaches (conservez-en quelques-unes), le reste d'huile, le piment, du sel et du poivre. Mixez, ajoutez la crème et le mascarpone. Mixez quelques secondes, rectifiez l'assaisonnement.

**Faites bouillir 2 l d'eau salée.** Plongez-y les tagliatelles, comptez 3 mn à la reprise de l'ébullition, égouttez.

**Versez les pâtes** dans un saladier de service, ajoutez la crème de poivron, mélangez. Déposez le jambon, les pistaches réservées concassées et des feuilles de basilic.



## 100% Pasta



Farfalle à la mozzarella  
menthe-basilic



Lasagnes  
au poulet



Spaghettis  
de la mer



Gâteau de rigatonis





## Gâteau de rigatonis

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 45 MN  
CUISSON : 1 H 05

■ 300 g de gros rigatonis  
■ 300 g de bœuf haché ■ 300 g de tomates cerises ■ 1 oignon  
■ 1 gousse d'ail ■ 5 brins de thym ■ 80 g de pecorino râpé ■ 10 cl de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.  
**Pour la béchamel :** ■ 20 g de farine ■ 30 cl de lait ■ 30 g de beurre.

**Coupez les tomates cerises** en deux. Hachez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir 5 mn dans une sauteuse avec l'huile.

**Émiettez la viande**, faites-la revenir 5 mn. Ajoutez le bouillon, les tomates, le pecorino, du thym effeuillé, salez, poivrez. Cuisez encore 15 mn. Mixez.

**Plongez les rigatonis** dans de l'eau bouillante salée 3 mn.

**Préparez la béchamel :** faites fondre le beurre, saupoudrez la farine en remuant. Ajoutez le lait peu à peu en fouettant. Salez, poivrez. Mélangez la béchamel à la sauce précédente. Préchauffez le four à 180 °C.

**Versez un fond de sauce** dans un moule à charnières tapissé de papier cuisson. Disposez les pâtes en hauteur du bord jusqu'au centre en les tassant bien. Garnissez-les.

**Versez le reste de sauce.** Parsemez de thym. Enfourez 20 mn couvert de papier d'aluminium, retirez-le et cuisez encore 20 mn. Démoulez.



## Farfalle à la mozzarella menthe-basilic

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MN  
CUISSON : 10 MN

■ 400 g de farfalle ■ 2 boules de mozzarella ■ 200 g de tomates cerises ■ 6 feuilles de basilic ■ 6 feuilles de menthe ■ 1 poignée de roquette ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de baies roses ■ sel ■ poivre.

**Déchirez les boules de mozzarella** dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive, le basilic et la menthe finement ciselés, puis les baies roses concassées. Mélangez. Coupez les tomates cerises en quartiers.

**Faites cuire les pâtes** al dente le temps indiqué sur le paquet, dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les et mettez-les dans un saladier. Salez, poivrez.

**Ajoutez la mozzarella** et les quartiers de tomate dans le saladier. Mélangez et servez rapidement avec la roquette.



## Lasagnes au poulet

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MN  
CUISSON : 1 H

■ 1 paquet de feuilles de lasagnes fraîches ■ 500 g de filets de poulet ■ 1 kg d'épinards ■ 4 tomates ■ ½ bouquet de basilic ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 50 g de parmesan ■ 4 c. à soupe d'huile ■ 10 g de beurre ■ 1 c. à soupe de concentré de tomate ■ 1 pincée de piment ■ sel ■ poivre.

**Ébouillantez les tomates** 30 secondes à l'eau salée. Pelez-les, coupez-les en cubes.

**Émincez les filets de poulet**, les oignons et l'ail. Chauffez 1 c. à soupe d'huile dans une sauteuse, faites revenir les oignons et l'ail 2 mn. Ajoutez la viande, salez, poivrez, cuisez encore 8 mn. Retirez le poulet.

**Chauffez 1 c. à soupe d'huile** et le beurre dans la sauteuse, mettez-y les épinards. Salez, poivrez, laissez cuire 5 mn.

**Mettez la tomate** dans une casserole avec le reste d'huile, le concentré, le piment, salez, poivrez. Mijoter 15 mn. Hors du feu, ajoutez parmesan et basilic ciselé. Mixez. Hachez le poulet avec 2 c. à soupe de sauce. Préchauffez le four à 180 °C.

**Déposez 1 couche de lasagnes** au fond d'un plat graissé. Couvrez d'épinards, de viande et de sauce. Recommencez. Terminez par la lasagne, couvrez de sauce. Enfourez 30 mn.



## Spaghettis de la mer

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 15 MN

■ 500 g de spaghettis frais ■ 4 tranches de saumon fumé ■ 250 g de petites crevettes grises décortiquées ■ 250 g de champignons de Paris ■ 1 échalote ■ 15 cl de crème liquide ■ 1 citron ■ 1 c. à café de moutarde forte ■ 10 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile végétale ■ 3 brins de persil plat ■ sel ■ poivre.

**Râpez finement le zeste du citron**, prélevez son jus. Coupez les tranches de saumon en lanières. Émincez les champignons et l'échalote.

**Faites cuire les pâtes** 3 mn. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile et réservez.

**Chauffez l'huile restante** et le beurre dans une grande poêle, saisissez l'échalote 2 mn et mettez les champignons. Faites-les sauter 5 mn, salez, poivrez et ajoutez la crème et le zeste de citron. Laissez réduire à feu vif 5 mn en remuant. Incorporez la moutarde en fin de cuisson et mélangez.

**Ajoutez les pâtes** et les crevettes dans la poêle. Mélangez le tout et faites chauffer 2 mn à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement.

**Répartissez les pâtes** dans les assiettes. Déposez les lanières de saumon par-dessus. Arrosez d'1 filet de citron, parsemez de persil ciselé et servez.





# Le basilic

## L'AROMATIQUE AU PARFUM PLEIN SUD

**Étroitement associé à la cuisine méditerranéenne, il est incontournable dans de multiples spécialités italiennes. Il faut dire que, dans ce pays, son utilisation remonte à l'Antiquité ! Vous allez tout savoir...**

**O**riginaire de l'Asie du Sud-Est, cette petite plante de la famille des lamiacées (comme l'origan) compte de nombreuses variétés, dont la plus connue est le grand vert. En Italie, on apprécie aussi beaucoup le basilic à petites feuilles, dit grec, aux arômes concentrés.

### Des saveurs qui changent

Citronné, anisé, au parfum de réglisse ou de cannelle... Certains basilics ont un goût particulier, parfait pour varier les recettes. **Basilic thaï** : la palette aromatique de ses longues feuilles fines est plus riche et complexe que celle de notre herbe occidentale, mêlant des arômes de basilic et d'estragon sur un fond anisé.

**Pourpre** : bien que légèrement moins parfumé que son cousin vert, il est magnifique et apporte une touche colorée aux salades.

Quelle que soit la variété, il ne faut pas ajouter le basilic dans des préparations brûlantes, mais en fin de cuisson ou, mieux, directement sur les assiettes au moment du service.



## Une popularité ancestrale

Dans la Rome antique comme en Grèce, le basilic était une herbe appréciée, voire sacrée. Plus tard, dans une France influencée par la cuisine italienne grâce à l'union de Catherine de Médicis et Henri II, les feuilles entrent dans de multiples préparations dès le XVI<sup>e</sup> siècle. On en glisse alors systématiquement dans les bouquets garnis, et il est même l'un des deux ingrédients principaux d'une recette, le pigeon au basilic (Massialot, 1693). Au XVIII<sup>e</sup> siècle, on le sèche et l'on en parsème sur les salades, ou l'on en met dans les sauces.

## Une manipulation délicate

Les feuilles, fragiles, s'oxydent presque instantanément lorsqu'on les touche. C'est encore pire si l'on utilise un objet en métal (couteau, ciseaux...). Il est donc conseillé de les déchirer avec les doigts, et toujours au dernier moment.

## Comment le conserver ?

C'est la question délicate ! Fraîches, les feuilles ne se gardent qu'un jour ou deux dans le bac à légumes, mais il existe d'autres solutions :

- Congelé, en petites portions, en sachets ou dans les alvéoles d'un bac à glaçons.
- En pesto : mais la sauce ne se conserve qu'une petite semaine.
- Séché : la technique est sans grand intérêt. Il y laisse une grande partie de ses arômes, mais il peut apporter un soupçon de goût dans les mijotés ou les soupes d'hiver.



## Petites recettes savoureuses



### LA CLASSIQUE : PESTO ALLA GENOVESE

Mixez 1 gousse d'ail dégermée avec 2 pincées de sel. Ajoutez les feuilles de 2 bouquets de basilic. Mixez quelques secondes, puis incorporez 1 c. à café de pignons, 2 c. à soupe de parmesan et 1 c. à soupe de pecorino. Une fois la pâte homogène, ajoutez 8 c. à soupe d'huile d'olive (ou plus si vous voulez un pesto moins fort).

### AVEC DES TOMATES : PESTO ROUGE

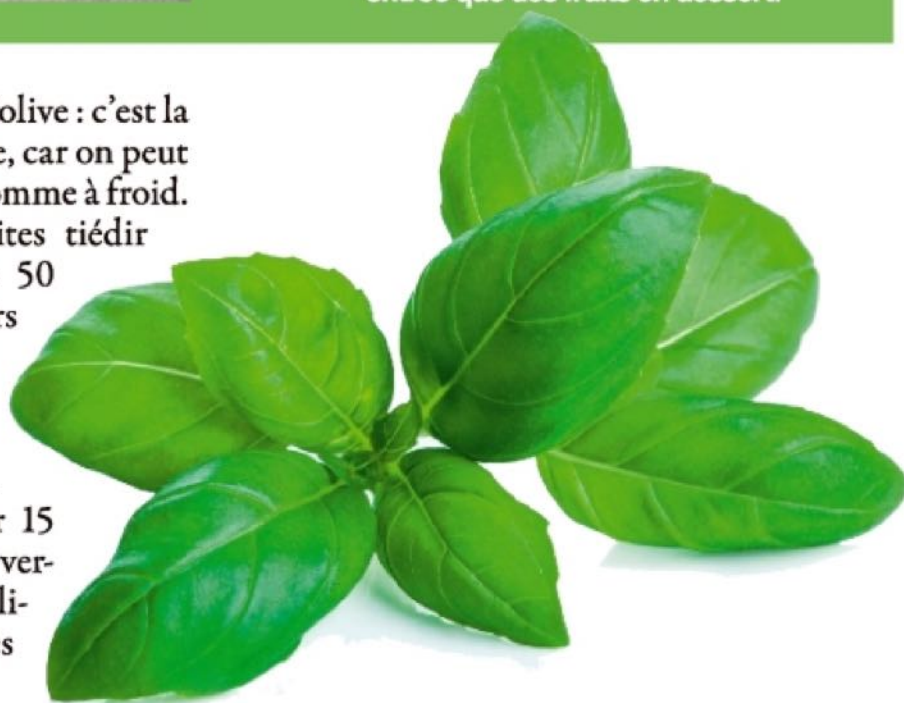
Torréfiez 30 secondes 1 c. à café de pignons. Mettez-les dans le bol d'un hachoir avec 100 g de tomates séchées coupées en morceaux, 1 gousse d'ail dégermée, 20 feuilles de basilic, 3 brins de thym effeuillé, 1 c. à soupe bombée de parmesan et 6 c. à soupe d'huile d'olive. Mixez. Poivrez et salez au goût.



### POUR SURPRENDRE : CRÈME GLACÉE EXPRESS AU BASILIC

Faites tiédir 20 cl de crème anglaise avec 20 cl de crème fleurette entière, 120 g de sucre et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Hors du feu, ajoutez 20 feuilles de basilic déchirées et laissez refroidir. Incorporez ensuite 2 blancs d'œufs montés en neige et faites prendre en sorbetière ou 3 h au congélateur. Très digeste, cette glace accompagne aussi bien des crudités en entrée que des fruits en dessert.

- Additionné à de l'huile d'olive : c'est la méthode la plus polyvalente, car on peut utiliser le liquide à chaud comme à froid. Voici comment faire : faites tiédir 25 cl d'huile d'olive (- de 50 °C) dans une casserole. Hors du feu, ajoutez les feuilles de 2 bouquets de basilic, 25 cl d'huile d'olive froide et 2 pincées de sel. Couvrez et laissez mariner 15 mn, puis mixez. Filtrez et versez dans une bouteille stérilisée. L'huile se conserve très bien plusieurs mois.





# SAUCE TOMATE

## 12 façons de varier le plaisir

C'est l'un des grands classiques de la cuisine italienne. Et, comme tous les basiques, on le décline facilement. De quoi préparer des sauces sur mesure pour ses petits plats.



### À l'ancienne

Saisissez 1 oignon émincé avec 10 lardons et 1 carotte en dés. Déglacez avec 10 cl de bouillon de volaille. Ajoutez 1 kg de tomates en petits morceaux, 1 bouquet garni et 1 gousse d'ail dégermée. Salez, poivrez, portez à ébullition. Couvrez et enfournez 1 h à 180°C. Retirez le bouquet et mixez la sauce.

**Pour :** lasagnes, gratin d'aubergine, cannellonis, base de pizza, boulettes, bolognaise, haricots blancs.

### Épicée

Saisissez 1 oignon rouge émincé. Ajoutez 800 g de pulpe de tomate cuite, 2 gousses d'ail hachées, 0,5 cm de gingembre râpé, 1 c. à

### Les petits plus

- ✓ Une noix de beurre avant de mixer la sauce, pour la rendre onctueuse et brillante.
- ✓ Des fruits secs ou graines (noix de cajou, amandes, pignons, sésame...) torréfiés et réduits en poudre pour parfumer.
- ✓ Un peu de sucre, de miel ou de sirop d'agave lorsque les tomates sont trop acides.
- ✓ Le jus des peaux et des pépins bien pressés dans un petit linge. Il est très parfumé !

soupe de sauce Worcestershire, 1 c. à soupe de vinaigre de vin, 1 c. à soupe rase de sucre, 1 pointe de couteau de harissa, 1 c. à café de paprika fort, 2 pincées de cannelle en poudre, 2 pincées de coriandre en poudre, 2 pincées de piment de Cayenne, 1/2 c. à café de sel fin. Laissez cuire 40 mn avant de mixer. **Pour :** légumes grillés, fricassée de volaille, viande rouge.

### Saveurs fumées

Préparez une sauce tomate à l'ancienne, mais ajoutez-y 200 g de speck détaillé en dés en tout début de cuisson.

**Pour :** steak de bœuf, filet mignon de porc, fondue d'endive, gratin de courgette.



## Au vin blanc

Saisissez 1 oignon et 1 gousse d'ail émincés dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez 15 cl de vin blanc sec, faites réduire 5 mn. Incorporez 1 kg de tomates en morceaux et 1 bouquet garni. Laissez cuire 35 mn à feu doux. Retirez le bouquet, mixez et faites réduire 10 mn.

**Pour :** rôti de veau, saint-jacques poêlées, pâtes fraîches, lasagnes de poisson.

## Aux herbes

Faites compoter 40 mn la chair de 4 grosses tomates avec 1 c. à soupe de thym effeuillé. Ajoutez 2 oignons rouges hachés, 3 gousses d'ail émincées, 1 c. à soupe rase de sucre, du sel et du poivre. Hors du feu, ajoutez 3 c. à soupe de mélange ciboulette-cerfeuil-persil. Mixez ou non, selon votre goût.

**Pour :** gnocchis, pâtes, riz blanc, tomate farcie, gratin, boulettes de viande ou de poisson.

## Aux câpres et aux olives

Préparez une sauce tomate au vin blanc en ajoutant, en même temps que les tomates, 1 c. à soupe rase de câpres, 10 olives noires, 2 anchois hachés, et le jus d'1/2 citron.

**Pour :** poisson blanc (raie, cabillaud), tagliatelles, pizza aux fruits de mer.

## Aux légumes

Effilez 1 branche de céleri, détaillez 1/2 bulbe de fenouil et 2 carottes en dés. Émincez 1 oignon rouge et 1 gousse d'ail. Mettez tous les légumes dans du beurre grésillant. Salez et faites revenir 10 mn. Ajoutez 5 tomates en morceaux, 20 cl de bouillon de légumes et 1 c. à soupe rase de fond de veau. Salez, poivrez, laissez frémir 45 mn. Mixez avec 3 c. à soupe d'huile d'olive et du basilic.

**Pour :** pâtes, filet de poisson, poulet, escalope de veau, terrine de légumes.

## Coulis express

Coupez 350 g de tomates cerises en deux, hachez 4 tomates séchées et 1 gousse d'ail. Mettez tout dans un blender avec 12 feuilles de basilic, 4 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Attendez 5 mn et mixez. Filtrez au chinois.

**Pour :** tout !

## À la ricotta

Faites rissoler 1 oignon rouge et 1 gousse d'ail émincés dans du beurre chaud. Ajoutez 500 g de pulpe de tomate, 15 cl de bouillon de volaille, 2 c. à soupe de concentré de tomate et 1 c. à soupe rase de sucre. Salez, poivrez. Faites cuire 40 mn et mixez. Hors du feu, ajoutez 10 cl de crème fleurette, 100 g de ricotta et 1 c. à soupe d'origan. Mixez de nouveau et réchauffez 5 mn à feu doux.

**Pour :** penne, raviolis, lasagnes, gnocchis, polenta, gratin de légumes, toutes les farces.



*3 idées qui ont du punch*

## Le chutney

Pelez et épépinez 5 tomates fermes (type tomates grappe). Salez et faites dégorger 30 mn, puis coupez la chair en dés. Ajoutez la chair de 2 pommes en dés. Hachez 2 gros oignons et 1 gousse d'ail. Chauffez le tout à feu doux avec du sel et du poivre. Lorsque cela frémit, versez 10 cl de vinaigre de cidre, le jus d'1 citron vert, 1 petit piment haché, 5 c. à soupe de cassonade, 1 c. à soupe de coriandre ciselée, 1 c. à café de curry et 3 pincées de graines d'anis. Laissez cuire doucement 20 mn en mélangeant.

## Le ketchup

Préparez une sauce tomate aux herbes ou épicée, selon votre goût. Ajoutez 10 cl de vinaigre de cidre, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 3 c. à soupe de sucre, 1 c. à soupe de concentré de tomate, 1 c. à café de 5 baies (en grains), 10 grains de poivre, 3 baies de genièvre et 3 pincées de gros sel. Faites compoter au moins 30 mn. Filtrez et mixez longuement (la sauce doit être bien lisse).

## Le concentré pur

Coupez 5 tomates en gros morceaux. Déposez-les dans un grand plat huilé. Salez légèrement et faites cuire au four 20 mn à 240 °C. Videz l'eau rendue au fur et à mesure. Égouttez les tomates, mettez-les dans une casserole avec 1 oignon et 1 gousse d'ail émincés. Salez, poivrez bien et faites compoter au moins 1 h. Mixez et repassez 15 mn à feu doux si la sauce n'est pas assez épaisse. Mixez à nouveau.







# Nouveau !

Vive l'été et ses apéros improvisés ! Régalez-vous avec nos recettes de légumes ou de poissons de saison ! Et pour les plaisirs sucrés, ne manquez pas la leçon de cuisine, un vrai délice !

*Bel été avec Maxi Cuisine !*



**MAXI CUISINE** en vente actuellement- 2,50 €



# Les bons petits plats de la mamma

Dans la tradition italienne, après les antipasti et le plat de pâtes (primo piatto), vient le second plat. Libre à vous bien sur d'alléger un peu le menu...

## MARRE DE CUISINER TOUJOURS PAREIL ?

Escalope de poulet ou de veau, bœuf haché... Et si vous appreniez à les cuisiner à l'italienne ? Une bonne façon de varier les menus avec les classiques de la boucherie. Associés à des produits simples et économiques (sauce tomate, ail et persil plat, speck...), ils prennent illico le bon goût des vacances et de la cuisine du soleil. La preuve avec nos recettes de poulet à la cacciatore, boulettes de bœuf ou saltimbocca de veau.

## LE VEAU, STAR DE LA CUISINE ITALIENNE

Il est sur bien des cartes de restaurants et dans bien des recettes traditionnelles. En paupiette, en tartare, en saltimbocca, en escalope milanaise, sauté ou même bouilli, les Italiens l'aiment à toutes les sauces.

# 64%

des Français déclarent que la cuisine italienne est celle qu'ils préfèrent.

Selon le Baromètre de la vie quotidienne 2017.

## Saute en bouche

C'est la traduction de « saltimbocca », le plat le plus typique de Rome. Il est traditionnellement préparé avec une escalope de veau très fine, sur laquelle sont posées une tranche de jambon cru et une feuille de sauge. Le tout est tenu par une pique en bois et cuit à la poêle.



## Boulettes de veau sauce tomate

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 30 MN

**Pour les boulettes :** ■ 600 g de veau haché ■ 300 g de bœuf haché ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 botte de persil plat ■ 1 gros œuf ■ 50 g de chapelure ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de graines de fenouil ■ sel ■ poivre.

**Pour la sauce tomate :** ■ 20 cl de coulis de tomate ■ 2 c. à soupe de concentré de tomate ■ 1 petit oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 50 g de parmesan râpé ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe de chapelure ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive.

**Pour les boulettes :** pelez et écrasez l'ail. Effeuillez et ciselez le persil. Concassez les graines de fenouil dans un mortier. Dans un saladier, mélangez les viandes hachées avec l'ail, les 2/3 du persil haché, la chapelure, les graines de fenouil, l'œuf battu, assaisonnez généreusement et malaxez avec les mains. Formez des boulettes de la taille d'une balle de golf.

**Faites chauffer une sauteuse** avec la moitié de l'huile d'olive et saisissez les boulettes en plusieurs fois. Elles doivent être bien dorées. Poursuivez l'opération avec le reste d'huile et de boulettes. Débarrassez-les sur une assiette.

**Préparez la sauce tomate :** dans la

sauteuse des boulettes, avec encore les sucs de viande, faites suer l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le concentré de tomate et mélangez bien avant de déglacer avec le vin blanc. Faites réduire de moitié et versez le coulis, assaisonnez. Replacez les boulettes dans la sauteuse et faites cuire à couvert à feu doux 5 mn.

**Pelez et écrasez l'ail** et faites-le revenir dans une petite poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez la chapelure et faites bien griller ce mélange.

**Parsemez les boulettes**, une fois qu'elles sont fondantes, de chapelure croustillante à l'ail, du persil haché réservé et de parmesan. Servez avec des tagliatelles ou des pappardelle.

### Conseil

*Certains bouchers proposent des steaks hachés de veau mais si ce n'est pas le cas du vôtre, pensez à lui commander le veau haché la veille.*



### Astuce

*Le poulet à la cacciatore peut aussi se cuisiner à base de vin blanc, vous obtiendrez alors une sauce plus légère. Dans ce cas, ajoutez un bouquet de thym en plus du laurier.*

## Poulet à la cacciatore

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 1 H 10

■ 1 poulet fermier coupé en morceaux ■ 600 g d'oignons grelots ■ 600 g de petites pommes de terre ■ 400 g de champignons de Paris ■ 4 brins de persil plat ■ 1 l de bouillon de volaille ■ 140 g de concentré de tomate ■ 50 cl de vin rouge italien ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 feuille de laurier ■ sel ■ poivre 5 baies.

**Pelez les oignons grelots et les pommes de terre**, coupez-les en deux si besoin. Coupez le pied des champignons, nettoyez-les et émincez-les.

**Assaisonnez les morceaux de poulet** et faites-les dorer de tous côtés dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajoutez le concentré de tomate et mélangez bien pour enrober les morceaux de viande. Déglacez avec le vin et faites réduire de moitié.

**Ajoutez le laurier, les oignons et les pommes de terre**, versez le

bouillon. Couvrez, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter 30 mn. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson sans couvercle pendant 20 mn. La viande doit être bien cuite à cœur, les pommes de terre et les oignons fondants.

**Rectifiez l'assaisonnement** et parsemez de feuilles de persil.



## Carpaccio de bœuf aux figues

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MN  
CUISSON : 5 MN

■ 500 g de rôti de bœuf cru en tranches fines ■ 4 figues violettes ■ 1 poignée de pousses de roquette ■ 4 branches de basilic ■ 6 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive fruitée ■ mélange 5 baies du moulin ■ sel.

Disposez joliment les tranches de rôti sur un grand plat.

Coupez les figues en deux et répartissez-les sur la viande.

Mélangez l'huile d'olive et le vinaigre dans un petit ramequin. Nappez-en la viande et les fruits.

Rincez et essorez la roquette et les feuilles du basilic, puis répartissez-les sur les assiettes. Assaisonnez au goût avec le mélange cinq baies. Servez sans attendre.



## Saltimbocca de poulet et gnocchis crémeux

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MN  
CUISSON : 20 MN

■ 4 escalopes de poulet aplaties par votre boucher  
■ 8 fines tranches de prosciutto  
■ 300 g de gnocchis à poêler  
■ 10 feuilles d'ail des ours ou 12 feuilles d'oseille  
■ 200 g d'asiago (fromage de vache à pâte pressée cuite)  
■ 200 g de mascarpone  
■ 20 g de beurre ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

**Demandez à votre boucher de couper les escalopes en deux** dans l'épaisseur et de les aplatir pour obtenir 8 escalopes bien fines. Assaisonnez-les et disposez 1 feuille d'ail des ours ou d'oseille à l'intérieur ainsi qu'un large bâtonnet d'asiago. Roulez-les bien serrées puis enveloppez-les dans une fine tranche de prosciutto. Maintenez le tout avec des piques en bois.

**Faites-les dorer de tous côtés** à feu vif dans une sauteuse

avec l'huile d'olive, puis baissez le feu et terminez la cuisson pendant 5 à 6 mn ou jusqu'à ce que le cœur soit bien cuit et le fromage fondant.

**Faites poêler les gnocchis** dans le beurre en suivant les recommandations sur l'emballage. Puis ajoutez le mascarpone, assaisonnez et incorporez le reste de feuilles d'ail des ours ou d'oseille émincées.

**Servez les gnocchis** en sauce dans 4 assiettes et dressez 2 saltimbocca de poulet, en ayant retiré les piques en bois.

### À décliner...

*L'asiago est un fromage italien très doux, vous pouvez utiliser une autre variété de votre choix, comme de l'édam ou de la tomme de vache. À défaut d'ail des ours et d'oseille, utilisez de grosses feuilles de basilic.*





## Escalope milanaise

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 25 MN  
CUISSON : 15 MN  
RÉFRIGÉRATION : 15 MIN

■ 4 escalopes de poulet  
■ 3 gros œufs ■ 250 g de chapelure ■ 200 g de parmesan râpé ■ 2 citrons ■ 150 g de roquette ■ 30 g de beurre  
■ 4 c. à soupe d'huile d'olive  
■ 3 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 3 c. à café d'huile de tournesol ■ sel ■ poivre.

**Demandez à votre boucher d'aplatir les escalopes** pour qu'elles soient épaisses de 1 cm, et de les recouper en deux pour obtenir 8 morceaux.

**Battez les œufs** dans une assiette creuse et assaisonnez-les. Dans un saladier, mélangez la chapelure et le parmesan râpé.

**Fouettez l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique** dans un saladier, et assaisonnez. Placez la roquette et mélangez intimement, réservez.

**Passez les escalopes une à une dans les œufs battus** puis dans le mélange chapelure et parmesan. Réservez-les 15 mn au réfrigérateur pour que la croûte durcisse.

**Faites chauffer** le beurre et l'huile dans une poêle, saisissez-y les escalopes des deux côtés. **Baissez le feu** et poursuivez la cuisson au moins 5 mn de chaque côté, jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.

**Taillez le poulet en lanières** et servez-les avec la salade de roquette et les citrons taillés en quartiers. Vous pouvez proposer également des tomates cerises en accompagnement.

## Épaule d'agneau roulée façon porchetta

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 25 MN  
CUISSON : 1 H 30

■ 1 épaule d'agneau partiellement désossée et ouverte à plat ■ 80 g de pancetta en fines rondelles  
■ 2 belles grappes de tomates cerises ■ 1 dizaine de feuilles de sauge ■ 150 g de provolone  
■ 10 cl d'huile d'olive  
■ sel ■ poivre.

**Posez l'épaule d'agneau ouverte face à vous.** Salez et poivrez l'intérieur et disposez les feuilles de sauge bien à plat, conservez-en quelques-unes pour la finition. Juxtaposez ensuite les rondelles de pancetta.

**Taillez le provolone** en tranches et tapissez-en la pièce de viande. Roulez l'épaule sur elle-même en partant d'un côté puis en serrant bien, et maintenez le tout en le ficelant comme un rôti.

**Préchauffez le four à 220 °C.** Disposez la viande dans un grand plat à four et badigeonnez-la uniformément d'huile d'olive. Enfouissez 30 mn en la retournant à mi-cuisson. Baissez le four à 180 °C et retournez encore la viande, versez un verre d'eau dans le fond du plat. Faites cuire encore 30 mn.

**Disposez les tomates** autour et le reste des feuilles de sauge. Arrosez la viande et terminez la cuisson pendant 30 mn.

**Ôtez la ficelle à la sortie du four**, et coupez la viande en tranches épaisses. Proposez une grosse salade verte croquante en accompagnement et éventuellement un peu de polenta.

### Conseil

*Pensez à commander la veille l'épaule d'agneau ouverte à plat pour la rouler comme un rôti. Vous pouvez demander qu'elle soit complètement désossée pour faciliter la découpe.*







### Saltimbocca et légumes du soleil

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 25 MN  
CUISSON : 25 MN

■ 8 fines petites escalopes de veau  
■ 8 fines tranches de jambon italien  
au choix ■ 8 tranches de fromage  
à fondre ■ 1 grosse aubergine  
■ 1 bocal de cœurs d'artichauts  
italiens à l'huile ■ 50 g de roquette  
■ 1 petit bouquet de basilic ■ 3 c. à  
soupe d'huile d'olive ■ 1/2 c. à café  
de piment doux ■ 1 pincée de piment  
fort ■ sel ■ poivre 5 baies du moulin.

**Coupez l'aubergine en dés.** Égouttez les cœurs d'artichauts en conservant l'huile. Mettez 8 c. à soupe de celle-ci dans une grande casserole sur feu vif et faites-y griller les aubergines pendant 4 mn en remuant. Assaisonnez, ajoutez le piment doux et baissez le feu au minimum, couvrez et laissez confire pendant 15 à 20 mn. Coupez les artichauts en deux s'ils sont entiers et ajoutez-les en fin de cuisson.

**Assaisonnez les escalopes de veau** puis disposez 1 tranche de jambon et 1 tranche de fromage par-dessus avant de les rouler. Maintenez-les avec

des piques en bois.

**Saisissez les saltimbocca** dans une poêle avec l'huile d'olive, en les saupoudrant de piment fort. Baissez le feu et faites-les cuire quelques minutes jusqu'à ce que la viande soit cuite à cœur.

**Servez-les avec les légumes**, agrémentez de pousses de roquette et de feuilles de basilic.

**Pour les enfants...**

*Remplacez les piments  
par du paprika.*



## Osso-buco

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 25 MN  
CUISSON : 50 MN

■ 4 tranches de jarret de veau  
■ 6 tomates roma ■ 4 carottes  
■ 1 branche de céleri ■ 1 oignon  
■ 1 citron bio ou non traité  
■ 3 gousses d'ail ■ 1/2 botte  
de persil plat ■ 15 cl de vin blanc  
sec ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive  
■ 2 c. à soupe de farine ■ 1 feuille  
de laurier ■ sel ■ poivre.

**Pelez l'oignon et les carottes** et taillez-les en rondelles. Émincez le céleri, pelez et hachez l'ail. Coupez les tomates en deux dans la longueur et frottez-les, face tranchée, contre la grosse grille d'une râpe pour en extraire la chair et le jus sans passer la peau.

**Assaisonnez les morceaux de veau** et passez-les dans la farine. Retirez l'excédent puis faites-les revenir dans une cocotte ou un faitout avec l'huile d'olive sur feu vif. Ils doivent être bien dorés sur les deux faces.

**Ajoutez l'ail et l'oignon** à la viande et faites les suer pendant 2 à 3 mn. Déglacez avec le vin blanc et faites réduire de moitié. Ajoutez tous les autres légumes et le laurier, assaisonnez. Versez un fond d'eau. Une fois le jus à ébullition, baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter 30 mn en retournant la viande à mi-cuisson. Elle doit être fondante.

**Prélevez le zeste du citron**, effeuillez et hachez le persil. Rectifiez l'assaisonnement et servez l'osso-buco parsemé de zeste émincé et de persil.

### Astuce

*Si vous souhaitez une sauce plus onctueuse et nappant la cuillère, ajoutez 20 cl de coulis de tomates avec les légumes et hachez ceux-ci plus finement.*





## Poulet aux herbes et gnocchis aux légumes

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MN  
CUISSON : 55 MN

■ 6 hauts de cuisse de poulet avec la peau ■ 300 g de gnocchis à poêler ■ 1 gros poivron rouge ■ 2 courgettes ■ 1 grosse tomate ■ 2 carottes ■ 1 citron non traité ■ 4 gousses d'ail ■ 1 petit bouquet de thym ■ 6 feuilles de sauge ■ 4 brins d'origan ■ 4 brins de basilic ■ 2 branches de romarin ■ 20 g de beurre ■ 10 cl d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Badigeonnez les morceaux de poulet d'huile d'olive et mettez-les sur un lit de feuilles de sauge, dans un plat également huilé. Assaisonnez. Émiettez le thym par-dessus. Enfournez 40 mn. **Pelez les carottes et taillez-les en rondelles.** Coupez les courgettes en morceaux, épépinez le poivron et la tomate et coupez-les en cubes. Dans une cocotte, faites chauffer 6 c. à soupe d'huile d'olive avec l'ail en chemise. Ajoutez le romarin

effeuillé et laissez cuire 2 mn avant d'ajouter tous les légumes, assaisonnez. Laissez cuire 6 à 8 mn puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 12 à 15 mn jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

**Extrayez le jus du citron** et arrosez-en le poulet 10 mn avant la fin de la cuisson. Pendant ce temps, faites poêler les gnocchis dans le beurre en suivant les instructions sur l'emballage.

**Effeuillez et ciselez le basilic.** Mélangez les gnocchis avec la compotée de légumes et dressez dans un plat. Disposez le poulet grillé par-dessus. Parsemez de basilic et de feuilles d'origan.

### Astuce

*Si vous ne trouvez que des cuisses entières, vous pouvez les utiliser telles quelles dans cette recette ou retirer le pilon et les congeler pour une utilisation ultérieure.*

## Pasta aux boulettes

POUR 4 À 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 30 MN

■ 500 g de rigatoni  
■ 100 g de taleggio (fromage de vache à pâte molle)  
■ 40 cl de coulis de tomate.  
**Pour les boulettes :**  
■ 600 g de bœuf haché  
■ 600 g de chair à saucisse  
■ 3 gousses d'ail ■ 1 petite botte d'origan ■ 1 gros œuf  
■ 10 cl de lait ■ 80 g de pain rassis ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

**Pelez et écrasez l'ail** au presse-ail. Effeuillez l'origan, réservez-en un tiers et hachez le reste. Déchirez le pain et trempez-le dans le lait.

**Mélangez les viandes hachées** dans un saladier avec l'ail, l'origan haché, le pain essoré et émietté, l'œuf battu, assaisonnez généreusement et malaxez avec les mains. Formez des boulettes de

la taille d'une balle de golf.

**Faites cuire les rigatoni al dente** dans un faitout d'eau bouillante salée en suivant les recommandations sur l'emballage.

**Faites chauffer une sauteuse** avec la moitié de l'huile d'olive et saisissez les boulettes en plusieurs fois. Elles doivent être bien dorées. Préchauffez le four à 170 °C. Poursuivez l'opération avec le reste d'huile et de boulettes.

**Égouttez rapidement les pâtes** et remettez-les aussitôt dans le faitout. Versez le coulis, assaisonnez et mélangez sur feu doux pendant 1 mn. Transférez dans un grand plat à four. Intercalez les boulettes dans les pâtes et découpez des petits morceaux de taleggio par-dessus. Enfournez 10 à 12 mn ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, que les boulettes soient tout juste cuites à cœur et le fromage fondu. Servez le plat parsemé de feuilles d'origan.

### Variante

*Si vous ne trouvez pas d'origan frais, remplacez-le par 1 c. à soupe d'origan séché dans les boulettes, et parsemez le plat de feuilles de basilic frais.*





# Risotto & Cie

**Ce plat crémeux et généreux demande de la dextérité, de la patience et du savoir-faire. En voici les secrets pour avoir tout juste devant sa marmite, mais aussi nos idées pour le décliner avec quinoa, blé et compagnie.**

## ALL'ONDA

C'est ainsi que les Italiens apprécient leur risotto. Ce terme, qui signifie littéralement « comme une vague », désigne un risotto légèrement liquide. Il sera alors idéal avec du parmesan, un morceau de volaille ou des crustacés.

## en 8 ou rien

Pour éviter que le risotto accroche, la tradition veut qu'il faille le remuer en 8 sans s'arrêter, tout au long de la cuisson du riz.

## La plaine du Pô

Située dans le nord de l'Italie, elle abrite une vaste région de riziculture. Son agencement a été pensé pour que 10 cm d'eau recouvrent les champs de manière permanente. C'est ce qui permet à la céréale de se développer de manière optimale, de la semence à la récolte.





# Les secrets de sa réussite

**Traditionnellement originaire du nord de l'Italie, le risotto est un plat dont la réalisation effraie parfois, alors qu'il suffit de suivre quelques règles d'or pour se transformer en véritable mamma italienne !**

### Misez tout sur le riz

Pour faire un bon risotto, il faut un riz spécifique : il doit être rond, très absorbant et surtout riche en amidon, c'est ce qui apportera le côté crémeux du plat. Ne rincez jamais votre riz avant cuisson, il perdrait

son amidon et ne s'agglutinerait pas, vous n'obtiendriez alors pas un risotto mais un riz pilaf. Trois variétés italiennes répondent à ces critères spécifiques.

L'arborio est le plus connu et le plus facile à trouver en France. Ses grains sont longs et

ont une très bonne tenue à la cuisson. Le riz carnaroli est le préféré des chefs italiens. Ses grains, longs et bombés, restent très fermes à la cuisson. Le riz vialone nano se caractérise par des grains petits et ronds. Moins commun (il se trouve plus difficilement en



France), il est aussi le seul riz italien à bénéficier du label IGP. On l'utilise surtout pour les préparations dites all'onda, les risottos plus mouillés, très réputés dans la région vénitienne.

## Armez-vous de patience

Préparer un risotto requiert de l'attention. Il n'est pas question de le faire à l'avance ou de le laisser sur le feu sans surveillance. Comptez une vingtaine de minutes pour la cuisson. Tout commence avec la tostatura, comme disent les Italiens, cette façon de faire griller les grains de riz pour qu'ils craquent. Cela permettra au bouillon d'être mieux absorbé. Mais beurre ou huile d'olive pour faire revenir votre riz ? Là, c'est à vous de choisir. Le premier est plébiscité au nord de la Botte, la seconde dans la moitié sud. Pour des questions d'association de goût, à noter tout de même que le beurre se marie bien avec les risottos au fromage, et l'huile d'olive avec ceux aux poissons et crustacés.

Vient alors l'étape qui demande le plus de patience : l'absorption du vin, puis du bouillon. Pour respecter la tradition, il convient de verser une louche de liquide sur le riz et de remuer en dessinant des huit avec la cuillère, jusqu'à absorption complète du bouillon, puis recommencer ! Comment savoir si le riz est cuit ? Il doit être al dente et crémeux, c'est-à-dire croquant à cœur et fondant en bouche. Il ne vous reste plus qu'à faire la liaison (la mantecatura, en italien).

## Les indispensables



Casa Azzurra, Parmigiano reggiano DOP (60 g ou 200 g), à partir d'1,06 €.



Riso Gallo, riz spécial risotto (500 g), 3,69 €.



Parmigiano Reggiano AOP, Giovanni Ferrari, 1,62€, 60g

Mélange d'épices spécial Pasta et Risotto Safran, Comptoir Méditerranéen, 8,90€, 100ml



Ikea, louche Hjälte 365+ (34 cm), 4,99 €.

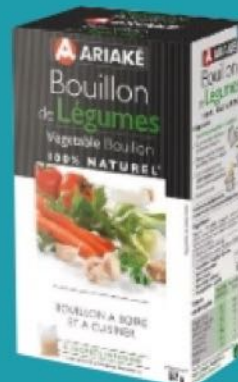
Lagostina, Risottiera, 210 €.



Ikea, louche Dragon (29 cm), 5,99 €.



Un bouillon 100% naturel, Ariaké, 4,75€ le paquet de 5 sachets.



Ikea, cuillère Rört (31 cm), 1,50 €.



Casa Azzurra, Parmigiano reggiano DOP 24 mois (50 g), 1,55 €.



## Variante

En général, le riz est mouillé au vin blanc sec. Pour plus d'originalité, vous pouvez également twister vos recettes avec du vin rouge, du pineau ou du champagne.

Quand le riz est cuit, hors du feu, ajoutez un généreux morceau de beurre, du parmesan et mélangez. Pour un risotto encore plus crémeux, vous pouvez aussi incorporer du mascarpone.

## Cuisez avec le bon matériel

La cuisson du risotto passe aussi par l'utilisation d'ustensiles adaptés. La casserole sert à garder le bouillon au chaud. La sauteuse doit avoir un fond épais pour éviter que le riz ne brûle et ne colle. Choisissez-la de préférence en cuivre ou en Inox, ainsi la chaleur sera-t-elle diffusée uniformément et la cuisson homogène. Côté ustensiles, on utilise une louche pour ajouter le bouillon au riz au fur et à mesure et une cuillère pour mélanger en continu. Il existe même un modèle pour risotto, percé en son milieu, qui permet de mélanger délicatement sans écraser le riz. On choisit une cuillère en bois pour éviter les changements de température.

Les prix sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles de changements.



## Au saumon et au maïs

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 30 MN  
REPOS : 3 MN

■ 200 g de riz arborio  
■ 200 g de filet de saumon sans peau ■ 200 g de maïs doux en boîte ■ 60 cl de bouillon de volaille ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 2 échalotes ■ 1 gousse d'ail ■ 5 brins de ciboulette ■ 50 g de parmesan ■ 30 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de paprika doux ■ 1 c. à café de curcuma ■ sel ■ poivre.

**Portez le bouillon à ébullition.** Pochez-y le filet de saumon 7 mn. Filtrez le liquide, couvrez et réservez. Effeuillez grossièrement le poisson. Rincez puis égouttez le maïs,

versez-le dans un bol, ajoutez le paprika et le curcuma puis mélangez. Rincez, épongez et ciselez la ciboulette.

**Pelez puis hachez les échalotes et l'ail.** Faites-les revenir 3 mn dans une cocotte avec l'huile. Versez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il soit légèrement translucide. Ajoutez le vin et mélangez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé.

**Incorporez le bouillon louche par louche**, en comptant 3 à 4 mn entre chacune, jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé. Ajoutez le beurre en parcelles et remuez. Hors du feu, intégrez le maïs épicé, le saumon, le parmesan en copeaux et la ciboulette. Salez et poivrez au goût, remuez, couvrez et laissez reposer 3 mn avant de servir.



## À la provençale

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 25 MN

■ 300 g de riz arborio ■ 80 cl de bouillon de volaille ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 2 branches de basilic ■ 2 échalotes ■ 60 g de parmesan ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de pignons de pin ■ sel ■ poivre blanc.  
**Pour le pesto :** ■ 1 bouquet de basilic ■ 1 gousse d'ail ■ 40 g de parmesan ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de pignons de pin.

**Portez à ébullition le bouillon et le vin.** Couvrez et réservez. Préparez le pesto : rincez puis séchez le basilic, gardez-en quelques feuilles et placez les autres dans un hachoir. Dégermez et hachez l'ail, puis ajoutez-le avec les pignons, le parmesan, l'huile et 2 pincées de sel et de poivre.

Mixez. Réservez au frais.

**Pelez et ciselez les échalotes** puis, dans une petite cocotte avec l'huile, saisissez-les 3 mn. Versez le riz et mélangez à feu doux 2 mn pour le nacer.

**Versez une louche de bouillon.** Mélangez et laissez le riz absorber le liquide. Répétez cette opération jusqu'à épuisement du bouillon. Salez et poivrez à mi-cuisson.

**Incorporez le pesto et le parmesan dans le risotto** hors du feu. Vérifiez et rectifiez l'assaisonnement en sel si nécessaire. Saupoudrez avec les pignons, ajoutez les feuilles de basilic réservées et servez rapidement.

### Plus de saveurs méridionales ?

*Ajoutez une branche de romarin au bouillon avant de le faire chauffer.*





## À la courge et au gorgonzola

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 30 MN

■ 280 g de riz arborio  
■ 200 g de courge butternut ■ 70 g de gorgonzola ■ 70 cl de bouillon de légumes ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 1 oignon ■ 30 g de parmesan râpé ■ 3 c. à soupe de crème fleurette ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de thym effeuillé ■ sel ■ poivre blanc.

**Portez le bouillon à ébullition puis réservez à couvert.** Coupez la chair de la courge en dés puis, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez-les 10 mn. Égouttez-les. Émiettez le fromage persillé. Pelez puis hachez l'oignon.

**Faites chauffer l'huile dans une cocotte** et faites-y fondre l'oignon 3 mn. Versez le riz et laissez-le nacer à feu doux en remuant constamment environ 5 mn jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

**Incorporez le vin et remuez jusqu'à**

**totale absorption.** Ajoutez alors une louche de bouillon. Lorsqu'il est absorbé, répétez l'opération. Procédez ainsi jusqu'à épuisement du bouillon, environ 10 mn. Salez légèrement et poivrez à mi-cuisson.

**Incorporez les dés de courge, le parmesan et le thym.** Réservez un peu de fromage, ajoutez le reste au risotto et remuez 1 mn. Hors du feu, versez la crème, mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Servez rapidement, en parsemant avec le gorgonzola réservé.





## Risotto traditionnel

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 25 MN

■ 300 g de riz carnaroli  
■ 80 cl de bouillon de poule  
■ 15 cl de vin blanc ■ 1 oignon  
■ 2 gousses d'ail ■ 15 cl de  
crème fleurette ■ 100 g de  
parmesan fraîchement râpé  
■ 5 g de beurre ■ 2 c. à soupe  
d'huile ■ sel ■ poivre noir.

**Portez le bouillon à ébullition**, puis couvrez pour conserver au chaud. Pelez puis hachez l'oignon et l'ail dégermé. Dans une sauteuse avec le beurre et

la moitié de l'huile, saisissez-les 2 mn. Versez le reste d'huile et le riz puis remuez jusqu'à ce que les grains deviennent nacrés et translucides.

**Incorporez le vin.** Mélangez continuellement jusqu'à totale absorption du liquide. Ajoutez alors une grosse louche de bouillon. Continuez la cuisson en ajoutant le reste louche par louche dès que le liquide est absorbé. Salez et poivrez en fin de cuisson. Le riz est cuit en 20 mn maximum.

**Incorporez la crème et le parmesan** hors du feu. Rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud.



## Au chèvre et petits pois

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 30 MN

■ 300 g de riz carnaroli  
■ 100 g de chèvre frais  
■ 100 g de petits pois écossés  
■ 80 cl de bouillon de légumes  
■ 10 cl de vin blanc sec  
■ 1 oignon ■ 12 feuilles de  
basilic ■ 50 g de ricotta (de  
brebis, de préférence) ■ 20 g  
de beurre ■ 1 c. à café de fond  
de veau ■ sel ■ poivre blanc.

**Fouettez le fond de veau dans une casserole avec une petite partie du bouillon.** Ajoutez le reste et portez à ébullition. Couvrez pour conserver au chaud. Pendant ce temps, plongez les petits pois 7 mn dans de l'eau bouillante salée. Passez sous l'eau fraîche et réservez

dans un bol. Mélangez le chèvre frais, la ricotta et du poivre.

**Pelez puis émincez l'oignon.** Dans une sauteuse, colorez légèrement l'oignon 5 mn dans le beurre bien chaud. Versez le riz et cuisez 2 mn à feu moyen en tournant. Incorporez le vin et remuez jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé puis ajoutez deux louches de bouillon. Faites mijoter 5 mn en mélangeant.

**Versez le reste du bouillon louche par louche.** Au bout de 10 mn, assaisonnez en tenant compte de la teneur en sel du chèvre, puis incorporez les petits pois. La cuisson du risotto ne doit pas excéder 20 mn au total. **Retirez la sauteuse du feu**, ajoutez le mélange chèvre-ricotta et ciselez par-dessus les feuilles de basilic. Mélangez puis servez rapidement.

### L'astuce cuisson

*Si les grains de riz vous paraissent encore un peu fermes en fin de cuisson, couvrez le risotto et laissez-le reposer 5 mn hors du feu.*





## À la betterave

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MN  
CUISSON : 25 MN  
REPOS : 3 MN

■ 300 g de riz arborio  
■ 2 betteraves cuites ■ 80 cl de fond de veau reconstitué ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 3 échalotes  
■ 5 brins de thym frais ■ 30 g de beurre ■ 1 c. à soupe bombée de parmesan râpé ■ 2 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe d'amandes effilées ■ sel ■ poivre.

**Portez le fond de veau à ébullition** avec 3 brins de thym. Épluchez les betteraves et coupez-les en dés, en récupérant le jus. Pelez et ciselez les échalotes

puis, dans une petite cocotte avec l'huile, saisissez-les 5 mn. Ajoutez le riz et poursuivez la cuisson 3 mn en remuant.

**Versez le vin et laissez les grains de riz s'en imbiber.**

Ajoutez une louche de fond de veau et attendez qu'il soit absorbé. Poursuivez ainsi louche par louche. Au total, la cuisson dure moins de 20 mn. À mi-temps, incorporez les dés de betterave et leur jus, salez et poivrez.

**Retirez du feu et ajoutez le beurre en parcelles.** Remuez et saupoudrez le parmesan, les amandes effilées et le reste du thym effeuillé. Mélangez, couvrez et patientez 3 mn avant de servir.



## À la courgette et au citron

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 25 MN

■ 300 g de riz arborio ou carnaroli ■ 2 petites courgettes ■ 1 citron non traité ■ 80 cl de bouillon de légumes ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 1 oignon nouveau ■ 5 branches de basilic ■ 70 g de parmesan râpé ■ 20 g de beurre ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de pignons de pin ■ sel ■ poivre.

**Lavez et séchez le citron**, puis râpez-en le zeste. Pelez les courgettes et coupez-les en dés puis, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez-les 5 mn. Pendant ce temps, torréfiez les pignons 30 secondes dans une petite poêle.

**Égouttez les courgettes** et couvrez-les pour les maintenir au chaud. Nettoyez l'oignon et ciselez-le avec sa tige. Rincez, séchez puis effeuillez le basilic.

Réservez. Portez le bouillon à ébullition. Hors du feu, ajoutez le zeste du citron, couvrez et réservez.

**Chauffez la moitié de l'huile dans une petite sauteuse**, versez le riz et l'oignon puis remuez jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Incorporez le vin et mélangez sans arrêt jusqu'à ce qu'il soit absorbé.

**Versez alors une louche de bouillon** et cuisez jusqu'à complète absorption. Renouvelez l'opération avec le reste de liquide. Le riz est prêt en 18 mn environ. Salez et poivrez à mi-cuisson.

**Incorporez les dés de courgette, le beurre, le reste d'huile, le parmesan.** Ciselez le basilic par-dessus et poursuivez la cuisson 1 mn en remuant. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Saupoudrez avec les pignons grillés avant de servir bien chaud.





# BLISOTTO, QUISOTTO... Les dérivés du risotto

**Pour changer un peu du riz, misez sur différentes céréales ou légumineuses. Blé, quinoa, maïs, lentilles, sont autant d'ingrédients originaux qui supportent la même cuisson que le risotto italien et se révèlent tout aussi crémeux.**

C'est bien connu, pour réaliser un bon risotto, il faut du riz, du bouillon, du vin blanc, des oignons et du parmesan. Il existe beaucoup de variantes et il s'accorde parfaitement avec de nombreux ingrédients : champignons, poissons, légumes... Mais avez-vous déjà pensé à modifier l'élément principal, le riz ? Peut-être pas et, pourtant, cette recette emblématique italienne peut se détourner avec divers féculents, au gré de votre imagination. Voici quelques pistes.

## Avec du blé

Le principe reste relativement le même que pour le risotto, et la recette se réalise dans les mêmes proportions. Vous pouvez ajouter de la crème fraîche à votre blisotto (aussi appelé blésotto) pour encore plus de gourmandise. Idéal avec des légumes, type courgettes, poivrons, aubergines, du poisson, des crevettes, des noix de saint-jacques ou des moules. Un mélange terre mer avec du chorizo fonctionnera aussi très bien. Autre version, remplacez le parmesan par du fromage de chèvre avec des légumes.

## Avec du quinoa

Le plus du quisotto ? Une grande richesse en protéines végétales. Il est donc parfait

pour des plats végétariens. Le principe reste le même avec de l'oignon, du bouillon et du parmesan. Pour maîtriser la cuisson, sachez que le quinoa est prêt lorsqu'il a doublé de volume et que son germe est visible. À agrémenter avec des tomates et des poivrons, façon provençale, ou des champignons de Paris, par exemple. Pour une version gourmande, mais moins légère, vous pouvez essayer de remplacer le parmesan par du gorgonzola. C'est un véritable délice.

## Avec du maïs

Le chef landais Julien Duboué, au Corn'R, un de ses restaurants parisiens, a mis le maïs à l'honneur et propose de savoureux maïsottos aux légumes, au saumon grillé ou au magret fumé, par exemple. Une saveur étonnante, mais à essayer absolument. Pour en réaliser un soi-même, le principe reste toujours le même : du maïs concassé, de l'échalote ou de l'oignon, du parmesan, du bouillon, de l'eau ou du vin blanc. Vous pouvez remplacer le parmesan par du fromage râpé pur brebis des Pyrénées. Mariez votre maïsotto avec du magret de canard, du poulet et des légumes, tels des petits pois.

## Avec du soja

Là, on vous laisse inventer le nom... Pour ce qui est de la recette, en revanche, le chef

Thierry Marx s'y est déjà essayé dans son restaurant Sur Mesure, à Paris. Il a allié les pousses de soja façon risotto aux huîtres et aux champignons. Un délicieux mélange à tester chez vous pour épater vos convives.

## *La seule limite est l'imagination*

Pas de limite aux déclinaisons du risotto.

Vous pouvez donc cuire la plupart des féculents et légumineuses sur le même principe. Une façon originale d'accommoder les produits du placard. Tentez l'expérience avec des lentilles vertes ou corail, des coquillettes, de l'orge ou de la semoule. Une fois cuits au bouillon, n'hésitez pas non plus à les lier avec d'autres fromages que le parmesan : mascarpone pour le crémeux, roquefort pour une touche 100 % française, dés de mimolette ancienne pour un jeu de texture. Préalablement cuits à l'eau, au four ou à la poêle, tous les légumes de saison peuvent enrichir votre recette. C'est aussi le bon moment pour recycler vos restes de viande (poulet, rôti, jambon...).



#### Une recette éco

*Vous pouvez tout à fait utiliser un reste de rosbif et de légumes pour préparer ce risotto. Il est alors inutile de cuire la viande à la poêle. Vous pouvez aussi remplacer le boulgour par du blé.*

## Boulgour au bœuf façon risotto

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MN  
CUISSON : 35 MN

■ 200 g de boulgour ■ 1 steak de bœuf d'environ 250 g ■ 60 cl de bouillon de volaille ■ 3,5 c. à soupe de vin blanc sec ■ 100 g de petits pois écossés ■ 1 oignon ■ 3 brins de coriandre ■ 100 g de pecorino ■ 30 g de beurre demi-sel ■ 10 g de beurre doux ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

**Tiédisez le bouillon.** Couvrez et réservez. Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir 3 mn dans une poêle avec 1 c. d'huile et le beurre doux. Saisissez-y la viande 3 mn à feu vif sur chaque face. Réservez dans une assiette couverte de papier aluminium. **Râpez le pecorino.** Plongez les petits pois 7 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez. Dans une petite sauteuse ou cocotte avec le reste d'huile, faites revenir le boulgour en remuant constamment 2 mn. Ajoutez le vin et poursuivez la cuisson 3 mn.

**Incorporez le bouillon,** louche par

louche dès que la précédente est absorbée, jusqu'à ce qu'il soit épuisé. La cuisson ne doit pas excéder 15 mn (augmentez la puissance du feu si nécessaire). Ajoutez à la fin les petits pois, le pecorino et le jus rendu par la viande dans l'assiette.

**Retirez du feu puis incorporez le beurre demi-sel en parcelles.** Rectifiez l'assaisonnement, remuez délicatement et couvrez. Rincez, séchez et effeuillez la coriandre, taillez le bœuf en fines lanières, puis versez le tout dans le boulgour bien chaud. Mélangez et servez rapidement.





## Quisotto de grenade en salade

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 20 MN  
REPOS : 10 MN

■ 250 g de quinoa rouge  
■ 1 grenade ■ 75 cl de bouillon de légumes  
■ 1 oignon nouveau ■ 50 g de mimolette ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.  
Pour la vinaigrette : ■ 1 citron ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique.

Faites tiédir le bouillon dans une casserole, couvrez et réservez. Préparez la vinaigrette : pressez le citron, versez le jus dans un bol avec le vinaigre,

salez et poivrez. Émulsionnez avec l'huile.

Chauffez l'huile d'olive dans une petite cocotte. Faites-y revenir le quinoa 2 mn à feu vif. Réduisez la flamme, versez une louche de bouillon et poursuivez la cuisson 3 mn. Salez, poivrez et continuez ainsi avec le liquide en attendant qu'il soit absorbé avant d'en ajouter. Le temps de cuisson total ne doit pas excéder 15 mn. Versez la vinaigrette, mélangez et laissez reposer 10 mn.

Nettoyez et ciselez l'oignon. Détaillez la mimolette en copeaux. Coupez la grenade en quartiers puis égrenez-la. Incorporez l'ensemble dans le risotto. Servez tiède ou froid.

## Quisotto au poivron et safran

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 25 MN  
CUISSON : 25 MN  
REPOS : 5 MN

■ 250 g de quinoa blond  
■ 1 poivron rouge ■ 2 pincées de filaments de safran  
■ 90 cl de bouillon de légumes ■ 1 oignon ■ 50 g de parmesan ■ 10 olives noires dénoyautées ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Tiédisez le bouillon, couvrez et réservez. Pelez puis hachez l'oignon et, dans une petite cocotte avec la moitié de l'huile, saisissez-le 3 mn. Rincez puis épépinez le poivron, détaillez-le en lanières, ajoutez-les et poursuivez la cuisson 5 mn à feu vif.

Débarrassez les légumes et ajoutez l'huile restante.

Versez le quinoa et faites-le revenir 2 mn. Mouillez avec une louche de bouillon et remettez la garniture de poivron. Salez, poivrez et laissez cuire 3 mn.

Versez le bouillon louche par louche en remuant. Goûtez de temps à autre pour surveiller la cuisson du quinoa, qui doit durer au total environ 12 mn. Détaillez le parmesan en copeaux.

Coupez les olives en morceaux. Hors du feu, incorporez-les avec le safran et deux tiers du parmesan dans le quinoa. Mélangez, couvrez et laissez gonfler 5 mn. Remuez et servez parsemé du reste de fromage.







ZOOM SUR...

Par Juliette Romance

# Les fromages italiens entre fondant et caractère

Gorgonzola, mozzarella et parmesan, bien sûr, mais aussi provolone, taleggio et pecorino se font une place sur notre plateau de fromages. Car si les incontournables nous font toujours fondre de plaisir, d'autres fromages de caractère méritent d'être découverts !



## ZOOM SUR...

Par Juliette Romance

**E**n Italie, le climat et le relief offrent des terroirs singulièrement diversifiés. Vallées, montagnes, terres arides ou prairies verdoyantes... Les vaches, bufflonnes, brebis et chèvres trouvent dans ce pays ensoleillé les espaces naturels pour brouter une flore qui parfumerait le lait. Les spécialités fromagères sont donc variées. Parmi elles, le fromage le

plus vendu au monde : la mozzarella. Autre star, le parmesan. Suivent des fromages très populaires, tels la ricotta, le mascarpone, le grana padano, le pecorino ou le gorgonzola... Rares sont les foyers qui ne cuisinent pas avec au moins un de ces produits d'un bout à l'autre de la planète. Quel succès ! Pour nous éclairer, nous avons invité Adrien Pedrazzi\*, un chef lot-et-garonnais d'origine italienne

amoureux des bons produits (frais), qu'il sublime dans les petits plats italo-gascons de son restaurant, Pronto al Gusto.

\*Artisan cuisinier, finaliste « Masterchef 4 », vice-champion du World Chef Challenge en 2015.

*La mozzarella.*

### MOZZARELLA XXL EN ITALIE !

Si, en France, les boules de mozzarella excèdent rarement 100 g, en Italie, on en trouve de bien plus grosses, jusqu'à 800 g.

### *Le déguster à l'italienne...*

... signifie l'accompagner ! On sert rarement du fromage uniquement avec du pain. Une assiette de charcuterie, quelques tranches de jambon de Parme, des légumes marinés, des olives viennent l'agrémenter.



# Les fromages frais, la crème de la péninsule

## La mozzarella,

**Zone de production AOP :** Campanie.

À mi-chemin entre produit laitier et fromage, ce fromage est numéro 1 des ventes dans le monde. Étonnant pour une spécialité à pâte filée, délicate mais de saveur discrète. Pourquoi un tel engouement ? Sans doute grâce à sa polyvalence. Revers de la médaille, la plupart des consommateurs n'avale souvent qu'une pâle copie de ce qu'est la mozzarella de tradition. Productions industrielles bas de gamme, contrefaçons insipides, on est parfois loin de la boule onctueuse façonnée à la main à partir de lait de bufflonne, et son parfum lacté légèrement acidulé. Pour ne pas se tromper, il faut miser sur l'AOP « mozzarella di bufala campana ».

### Comment la déguster

**Nature :** arrosez une boule de mozzarella avec un filet d'huile d'olive, ajoutez 2 pincées de fleur de sel et dégustez avec des gressins.

**Avec des tomates :** assaisonnées d'huile d'olive, de sel et de feuilles de basilic.

**La suggestion du chef :** lorsque vous confectionnez vos lasagnes, glissez une couche de mozzarella au milieu, une astuce de ma grand-mère. C'est un délice.

## Les « autres » mozzarellas

– **La plus tendance :** la **burrata**. Une mozzarella fourrée avec un mélange onctueux de crème et chutes de mozzarella dénommé « stracciatella ». Idéale avec une salade de tomates, divine sur des aubergines grillées, étonnante sur des fruits poêlés (abricots, figes)...

– La « **treccia** » est une pâte filée tressée, à la texture un peu plus ferme, parfaite pour être fondue sur des pâtes, un gratin ou dans un panini.

– La **scamorza** est une mozzarella fumée et affinée. Son parfum de noisette est discret à froid, plus goûteux à chaud, ce qui en fait un ingrédient culinaire de premier ordre.

## La ricotta

Plus ou moins grasse selon la variété de lait (vache, brebis, chèvre mais aussi bufflonne), cette spécialité laitière crémeuse est un fromage dit « secondaire ». Sa base est le lactosérum, le petit-lait qui se sépare du caillé utilisé pour la fabrication d'un fromage. Recuit, il produit une mousse floconneuse que l'on verse en faisselle. La recette traditionnelle n'étant



Ricotta.

pas protégée, certaines ricottas peuvent être fabriquées très différemment. Deux produits typiquement italiens bénéficient d'une AOP, un repère qui garantit la qualité : la « ricotta romana » et la « ricotta di bufala campana ».

### Comment la déguster

– **En œuf cocotte :** 2 c. à soupe rases par ramequin, 1 œuf, quelques lamelles de saumon fumé.

– **En cheese-cake :** c'est un super fromage pour préparer ce dessert.

– **La suggestion du chef :** glissez-en dans

une farce pour les raviolis, avec des épinards. C'est simple et délicieux.

## Le mascarpone

**Zone d'origine :** Piémont, Lombardie.

Il était, dans sa formule ancestrale, fabriqué avec la crème du lait de bufflonne, remplacée aujourd'hui par celle du lait de vache pour la majorité de la production. Cette spécialité fromagère, mi-crème mi-beurre, ingrédient indispensable du tiramisù, s'utilise sans problème dans les recettes salées comme sucrées car sa saveur est discrète.

### Comment le déguster

– **En crème glacée :** remplacez le lait et/ou la crème par du mascarpone dans une glace à la vanille.

– **En chantilly :** salée ou sucrée. On l'ajoute à de la crème fouettée, on peut la colorer et la parfumer.

– **La suggestion du chef :** rien n'égale un bon tiramisù. Je le décline aux fraises, avec des biscuits roses de Reims.

### À découvrir : la ricotta salata

Appelée aussi ricotta secca, c'est une spécialité sicilienne séchée au goût riche et savoureux. Elle peut remplacer le parmesan dans les plats. On en trouve en version nature, fumée ou épicée.



# Les pâtes molles et fermes : de sacrés fromages !

## le parmigiano reggiano,

**Zone de production AOP :** Émilie-Romagne.

Cette pâte pressée cuite au lait cru est le prince des fromages italiens. Protégé par une AOP depuis 1996, le parmesan est élaboré selon un mode de fabrication ancestrale qui a peu changé. Ses racines médiévales lui confèrent encore un peu plus de noblesse. Le bouquet d'arômes évolue avec le temps d'affinage, qui peut durer 60 mois voire plus : beurre, agrumes, fruits secs, épices. Des parfums qui témoignent de la qualité de l'alimentation des vaches et des soins apportés d'un bout à l'autre de la chaîne de fabrication, jusqu'au brossage hebdomadaire des meules pendant l'affinage. Nous ne nous y trompons pas, la France est le premier pays importateur au monde de parmesan.

### Comment le déguster

- **À l'apéro :** déposez quelques gouttes de vinaigre balsamique vieux sur des copeaux de parmesan et servez avec des feuilles de basilic et du bon pain.
- **En muffins :** on ajoute à la recette de base de la roquette ciselée et des tomates séchées hachées.
- **La suggestion du chef :** préparez une crème de parmesan et associez-la avec de l'aubergine.

## Le grana padano

**Zone de production AOP :** Lombardie, Émilie-Romagne, Piémont, Trentin-Haut-Adige, Vénétien.

Souvent confondu avec le parmesan, ce fromage est plus discret et moins salé, avec des arômes lactés de crème et fruits secs qui s'affirment avec l'affinage. Moins onéreux que le parmesan, c'est un ingrédient de qualité pour tous les plats qu'il parfume sans dominer.

### Comment le déguster

- **En tartines chaudes :** légumes confits, éclats de grana padano fondus et de noix concassées.
- **En sauce :** une base de crème, échalotes et cognac, dans laquelle on fait fondre le fromage râpé. Pour des pâtes fraîches ou une escalope de veau.
- **La suggestion du chef :** en copeaux sur un carpaccio de bœuf, avec des feuilles de roquette.

## Le pecorino

Il n'y a pas un mais des pecorinos, car ce terme recouvre de nombreux fromages élaborés au lait de brebis (pecora signifie brebis/

450

C'est le nombre de variétés de fromages italiens recensés. Certains sont produits dans de petites vallées montagneuses et consommés de façon très locale, mais il n'empêche que l'Italie supplanterait ainsi la France dans la course au titre du pays le plus riche en fromages !





mouton). Cinq AOP permettent de se repérer : « romano » (le plus facile à trouver), « sardo », « siciliano », « toscano », « di filiano »... Suffisamment polyvalent pour être dégusté nature, il peut se glisser aussi dans de nombreuses préparations culinaires. Cette pâte ferme est un excellent fromage à avoir à la maison.

#### Comment le déguster

- **Nature**, accompagné de figes fraîches.
- **En gratin**, associé à la polenta et des champignons.
- **La suggestion du chef** : ce fromage légèrement piquant est savoureux râpé sur des pâtes, à la place du classique parmesan.

### Le provolone

Tout comme le pecorino, le provolone est produit dans diverses régions italiennes, dont la Campanie et la Lombardie, où il est protégé par une AOP.

Doux, ou fort et piquant, selon la présure utilisée et la durée d'affinage, ce fromage à pâte filée se distingue par la variété des formes sous lesquelles il est vendu : cône, cylindre, poire. Il a sa place sur un plateau comme en cuisine. Le provolone del Monaco fait référence chez les gourmets.

#### Comment le déguster

- **En cubes** dans les salades composées.
- **Fondu** sur des courgettes grillées, ou une poêlée de fèves. Râpé sur un risotto pour le provolone vieux.
- **Grillé au barbecue** : on pose une tranche épaisse préalablement huilée et épicée soit directement sur la grille bien chaude, mais c'est délicat si l'on ne sait pas s'y prendre, ou sur une feuille de papier d'aluminium.



Provolone.



Gorgonzola.

### Le taleggio

Région de production AOP : Lombardie.

Moins connu et pourtant pas moins savoureux, ce généreux fromage carré au lait de vache cache sous sa croûte orangée (que l'on mange) une pâte crémeuse et délicate, avec des notes fruitées et acidulées plutôt douces. Le taleggio a sa place sur un plateau, avec un bon pain frais, et dans de nombreuses spécialités transalpines où le fromage est invité : pizza, lasagnes, risotto...

#### Comment le déguster

- **En sauce**, pour accompagner des gnocchis au basilic.
- **En farce**, pour garnir des poivrons grillés.
- **La suggestion du chef** : un très bon fromage pour remplacer la traditionnelle mozzarella sur une pizza.

### Le gorgonzola

Zone de production AOP : Lombardie, Piémont.

Cette pâte persillée d'origine milanaise, au summum de sa saveur au cœur de l'été, est élaborée à base de lait de vache. Au fil des semaines, son goût s'affirme, jusqu'à devenir piquant. Une pointe de couteau de gorgonzola suffit alors à réveiller un jus ou une sauce.

#### Comment le déguster

- **En apéritif**, déposez une ou deux noisettes de gorgonzola sur de fines tranches de pomme granny-smith.
- **Faites-en fondre** sur des tranches de courgettes grillées et accompagnez de polenta.
- **La suggestion du chef** : ajoutez-en dans les farces un peu neutres car il apporte vraiment du goût.

### Le plateau du chef Adrien Pedrazzi

Le fromage italien, c'est uniquement pour cuisiner ? Certainement pas ! Les suggestions d'Adrien Pedrazzi :

Du parmesan 36 mois. On le râpe en copeaux et on le déguste avec du pain, un peu d'huile d'olive ou un pesto de roquette bien fluide...

Du pecorino : je le préfère truffé, c'est une merveille.

Du gorgonzola : même s'il est un peu crémeux, c'est un excellent fromage pour un plateau.

Du montasio : un fromage à pâte souple qui devient légèrement friable lorsqu'il vieillit. Délicat

jeune, il devient très aromatique plus affiné.

J'ajouterai l'asiago d'allevio, un fromage AOP au lait entier longuement affiné qui mérite vraiment sa place sur un plateau. On choisit un asiago pressato, jeune et crémeux, si l'on craint les fromages un peu fort.



# Tour œnologique d'Italie

Les terroirs de la péninsule sont multiples et permettent de goûter à des crus très différents. Variés et surprenants, ils se déclinent en blanc et rouge, tranquille ou effervescent.

## 1. Dans le Piémont

C'est la région des grands vins et de la truffe. Ses paysages viticoles, dont les collines suivent le cours de la rivière Tarano, sont inscrits au Patrimoine de l'humanité.

On y déguste un vin rouge doux et fruité, aux arômes de cerise mûre, fraise et réglisse.

**Barolo, Le Gramolere rouge 2012, 38,77 €.**

## 2. En Lombardie

Si le vignoble lombard ne représente que 3 % de la production italienne, il séduit par sa diversité. On y déguste en effet des vins blancs de qualité, mais aussi des rouges légers et quelques rosés.

On apprécie notamment pour son très bon rapport qualité/prix ce pinot noir, idéal sur une viande ou un plateau de fromages.

**Pinot Nero dell'Oltrepo Pavese, Torti rouge 2014, 7,59 €.**

## 3. En Vénétie

Cette région produit des vins parmi les plus connus d'Italie, et notamment le valpolicella (rouge) et le prosecco, ce blanc pétillant tant apprécié à l'apéritif, et qui entre dans la composition du fameux spritz italien. Pour faire fureur à l'apéritif, on mise sur cette





bouteille dorée et féminine, dont le breuvage frais et aromatique à la jolie robe paille fait très vite oublier le champagne !

**Prosecco, Bottega Gold, 19,49 €.**

#### 4. En Émilie-Romagne

Pour déguster des vins blancs légèrement pétillants, c'est l'endroit rêvé ! On mise sur un cru labelisé DOCG (Denominazione di origine controllata e garantita), une reconnaissance accordée par le ministère de l'Agriculture et des Forêts aux plus beaux vins du pays. Un véritable gage de qualité !

**Pignoletto DOP Fermo, blanc sec, 16,50 €.**

#### 5. En Campanie

Le Mezzogiorno n'est pas franchement reconnu pour son terroir vinicole. L'appellation vesuvio, qui se décline en rouge et blanc produit pourtant, dans la roche volcanique, des vins qui valent le détour. La légende veut que le Lacryma Christi, l'un des vins les plus connus parmi les vesuvio, ait vu le jour grâce aux larmes versées par le Christ sur le Vésuve.

**Lacryma Christi rouge DOC 2015, 18,50 €.**

#### 6. Dans les Pouilles

Si elles sont une grande région de vins en termes de quantité, les Pouilles ont longtemps eu la réputation de produire des vins de piètre qualité. Une tendance qui



tend à changer, en témoigne cette bouteille aux notes boisées et épicées d'une agréable fraîcheur, qui séduira les amateurs de vins persistants en bouche.

**Fantini sangiovese puglia IGT, 9 €.**

#### 7. Dans la Basilicate

La région détient l'un des plus grands rouges italiens : l'aglianico del vulture. Un vin produit dans le nord de la région, autour d'un volcan éteint, le mont Vultur. Voici une bouteille qui peut être sortie pour les grandes occasions, sur des mets de caractère comme un plat de résistance italien, type osso-buco.

**Aglianico del vulture DOC 2010 Basilisco, 22 €.**

#### 8. En Calabre

C'est la région du sud de l'Italie qui compte la plus petite production (environ 1 % de la production nationale). En se promenant sur les petites collines qui bordent la côte ionienne, on peut tout de même déguster de bonnes bouteilles de ciro, comme celle-ci, idéale pour un apéritif dînatoire entre amis (avec des antipasti, bien sûr !)

**Ciro rosso classico superiore riserva DOC "Duca San Felice" 2014, 10,35 €.**



# Pizza, mozzarella, citrons... **BIENVENUE EN CAMPANIE !**

**Le sud de l'Italie n'est pas qu'un trésor artistique... Dans le sillon d'un volcan aux côtes dentelées s'ouvrant sur une mer souveraine jusqu'à Capri, on découvre une cuisine solaire et divinement gourmande. Sa star ? Le citron.**



**Sur les marchés napolitains, les légumes sont rois.**



*Côte d'Amalfi, Campanie*

## **Naples, la pizza est reine**

Un Napolitain vous certifierait certainement sans sourciller que l'essence de la cuisine italienne se situe dans sa ville. Il est vrai que la gastronomie de Naples, généreuse et pétillante, dans une ébullition joyeuse qui fait un pied de nez au majestueux Vésuve, a fortement influencé le reste du pays. Et les habitants ne sont pas peu fiers d'avoir vu la pizza napolitaine entrer au patrimoine immatériel de l'Unesco en 2017. Plus précisément, la maîtrise du pizzaiolo napolitain qui incarne un savoir-faire unique.

Une vraie poésie de la pizza à contempler quand l'un des 3 000 pizzaiolos travaillant dans la capitale de la région de

Campanie, fait tourner la pâte du bout des doigts au-dessus de sa tête, avec l'agilité d'un jongleur. « L'élément favorise le rassemblement et l'échange entre les générations, note l'Unesco. Il s'apparente à un spectacle, lorsque le pizzaiolo au centre de sa "bottega", partage son art. » Un art dont la technicité s'apprend dans des écoles et qui se transmet grâce, notamment, à l'association des pizzaiolos napolitains, organisant des cours ciblés sur l'histoire et tous les aspects de la fabrication de ce bijou culinaire, qui doit être tendre au milieu et croquant sur les bords. Une reconnaissance internationale pour une spécialité populaire se dégustant aussi bien dans la rue que dans les grands





### *Les trois tomates stars*

Trois joyaux sont principalement cultivés en Campanie : la tomate de San Marzano, avec une forme allongée, la tomate en grappe du Vésuve et la tomate de Corbara, cultivée sur les pentes des monts Lattari. La spécificité de cette dernière ? De petite taille, elle possède une très faible acidité et une forte teneur en sucre. De quoi réaliser des sauces sirupeuses...



*Tomates de San Marzano.*



*Tomates en grappe du Vésuve*



restaurants, et dont la simplicité n'en est pas moins royale... Car à l'origine de la célèbre margherita, il y a l'hommage d'un pizzaiolo à la reine Marguerite de Savoie, en mettant à l'honneur le drapeau italien et ses trois couleurs : rouge, la tomate, vert, le basilic, blanc, la mozzarella. La pizza devient patriotique !



*Épicerie, Naples*



## BALADE GOURMANDE

Par Ange-Lise Lapiéd

### Mozzarella avec maestria

L'authentique mozzarella de bufflonne de Campanie est protégée par une AOP depuis 1996. Ce qui n'empêche pas les pâles imitations au lait de vache de pulluler un peu partout. Pourtant, sa méthode de production artisanale est réservée à la région. Les bufflonnes ont besoin de soins particuliers. Elles sont choyées dans un climat chaud et humide et nourries exclusivement avec de l'herbe et des céréales. Un savoir-faire ancestral qui permet d'obtenir cette texture si particulière et ce goût lacté tellement doux. Plus de la moitié (58 %) de la mozzarella de bufflonne de Campanie est produite dans les provinces de Caserte et de Naples. Les

### *Un fromage en congrès*

Depuis une dizaine d'années, la mozzarella di bufala campana réunit les plus grands chefs du monde pour un congrès, Le Strade della Mozzarella, dans la ville de Paestum. Pendant deux jours, la gastronomie se concentre autour de ce trésor du terroir pour composer des recettes des plus improbables, pour une cuisine du monde qui tourne très rond autour de ce fromage universel...

*La fabrication de la mozzarella di bufala, tout un art...*



Ile d'Ischia

paysages enchanteurs de Caserte, entre les plaines à perte de vue, illuminées par les vergers et les vignes colorés, mettent en appétit. Les petits villages médiévaux peuvent s'enorgueillir d'avoir préservé les traditions gastronomiques. La mozzarella de bufflonne, délicatement salée, reste un incontournable. Mais le lait de bufflonne sert également à fabriquer du beurre, de la burrata (un fromage fait avec de la mozzarella durcie et de la crème), de la ricotta, de la provola fumée (un fromage à pâte filée enrichi avec de la présure et très dur), du burrino (un fromage frais réalisé à partir de mozzarella modelée en forme de poire, contenant une noix de beurre en son cœur). Et pour accompagner ce concentré de saveurs, Bacchus reprend la main pour une alchimie du vin qui mène le périple dans la province de Salerne...

### Sur la route des vins

La clémence du climat et la richesse du sol font de la Campanie un territoire où le vignoble est roi. Et loin de rester concentrée dans la province de Naples, la production de l'arrière-pays offre des vignobles de qualité pour des vins qui possèdent souvent une AOP. Les provinces de Benevento (avec des vins comme l'Aglianico del Taburno, ou encore le Falanghina del Sannio) et d'Avellino (avec des crus comme le Taurasi, le Fiano di Avellino, et un des plus connus,

le Greco di Tufo, un vin blanc, doté d'une appellation DOCG, « Denominazione di origine controllata e garantita », depuis 2003) sont particulièrement généreuses et proposent une diversité gustative précieuse pour relever des plats goûteux.

Parmi les légendes italiennes qui donneront l'occasion d'embrasser de nouvelles saveurs, on découvrira volontiers le Lacryma Christi (« Larme du Christ »), un vin napolitain, à l'origine réalisé par des moines, puis par des jésuites sur les flans du Vésuve. Pendant longtemps, le volcan était considéré comme un signe diabolique. L'histoire raconte que les vignes, qui poussaient à proximité, sont nées des larmes de Dieu qui avait pleuré en constatant que le Diable avait réussi à s'emparer de ce morceau de terre. Le vin a inspiré bien des artistes. La récolte s'effectue en surmaturité, c'est-à-dire quand le raisin est tellement mûr qu'il laisse poindre des « larmes sucrées ». À noter que les vins Lacryma Christi peuvent être blancs, rouges ou rosés.

Plus au sud de la botte italienne, tout en longeant les côtes enivrantes de beauté, permettant de dévorer la mer Tyrrhénienne du regard, la région de Salerne abrite, elle aussi, des crus à faire de la Campanie sa résidence secondaire. Une halte incontournable s'impose à l'Azienda Agricola Montevetrano, située à une dizaine de kilomètres au nord-est de Salerne. Ce domaine





viticole de 27 hectares, où règnent en harmonie les vignes, les noisetiers, les oliviers et les cerisiers, a trouvé un renouveau dans les années 1990 après sa reprise par Silvia Imperato, photographe bien décidée à faire revivre le vignoble de son grand-père, laissé en friche. Une belle aventure pour un bon vin que la propriétaire partage en dégustation avec les visiteurs de passage. Et si le raisin résonne en roi dans la région, plus on s'avance vers la ville côtière de Sorrente, plus le citron gagne du terrain pour s'inviter à table, à l'égal des spiritueux.

### Le citron, soleil de Sorrente

Le paysage qui défile de Salerne à Sorrente laisse apparaître, à travers les 79 km de route en corniche, les vergers de citrons installés en terrasse le long des pentes de la montagne. Les agrumes ont la cote et le citron reste un emblème phare de Campanie. Ici, il ne sert pas qu'à assaisonner les poissons, à réaliser une granita rafraîchissante ou à entrer dans la composition des desserts. Il est au cœur de la recette du limoncello, un digestif qui suscite un engouement récent, dépassant les frontières de Campanie et même de l'Italie... Mais une condition s'impose pour

pouvoir parler de limoncello : seules les citronneraies du sud de la baie de Naples, de Capri, de Sorrente et de la côte Amalfitaine ont droit à cette appellation. Si l'origine exacte de ce nectar est encore incertaine et que chaque région s'en dispute la primeur, la suprême saveur de ces citrons reste un must pour réussir une liqueur de qualité. Le citron de Sorrente, de taille moyenne et particulièrement juteux, est, en effet, savamment parfumé, grâce à une peau bien pourvue en huiles essentielles qui composera un zeste riche en saveurs. Cette « pomme d'or » rayonne dans la région pour refroidir l'été tout en réchauffant les cœurs...

### La ronde des desserts

Le citron distille une petite note piquante qui laisse entrevoir une délicieuse gamme de douceurs à déguster piano piano... Avant de succomber à la facilité crémeuse d'une gelato aux ingrédients naturels, comme les nocciola (les noisettes) di Giffoni, qui possèdent un label IGP, mieux vaut garder une petite place pour un des gâteaux typiquement napolitain, aussi onctueux à prononcer qu'à croquer... Difficile de résister au babà napoletano, imprégné de rhum, fourré



*Citrons de Sorrente*



# BALADE GOURMANDE

Par Ange-Lise Lapied

de crème fouettée et de fruits, framboises et baies noires en tête. Au petit déjeuner, ça serait un blasphème de ne pas essayer la sfogliatella, pâtisserie en forme de cône, l'équivalent de notre croissant, et qui fait fondre toute la botte italienne avec sa pâte feuilletée ou brisée fourrée de ricotta parfumée à la vanille ou à la cannelle. Au bar, elle fait partie des rituels du matin, consommée tiède ou chaude et accompagnée d'un café. Tout aussi « légers », les graffe napoletane, des beignets frits sucrés, dont l'origine remonte au XVIII<sup>e</sup> siècle, quand le pays était sous domination autrichienne. Habituellement, les beignets sont réservés aux périodes de carnaval, mais la gourmandise napolitaine tend à élargir le cadre de la dégustation tout au long de l'année. Les plus raisonnables (si, si, il y en a) se régaleront avec un panier de fruits bien garnis. Honneur aux agrumes, va sans dire, entre citrons, oranges et clémentines.

La rafraîchissante pastèque désaltère du côté de la région de Salerne, entre juin et août, et les fruits secs de Cilento, fourrés de fenouil sauvage ou saupoudrés de zeste de citron, se dégustent gaiement, tout comme les succulentes châtaignes de Montella (castagna di Montella IGP) de la province d'Avellino. Et pour ceux qui veulent se donner bonne conscience, un dessert surprenant, originaire de la région de Sorrente et remontant au XVI<sup>e</sup> siècle, remettra à plat leurs convictions sur l'alliance du sucré et du salé : les aubergines au chocolat. Souvent réalisé par des religieuses pour se faire un petit pécule en plus, le dessert n'est pas considéré comme un péché et reste à essayer si vous passez dans la région. À moins que vous ne préfériez goûter aux délices chocolatés de Capri qui embarquent les papilles vers le grand large...



Vente de granité au citron à Capri.

## En escale à Capri

Une fusion fondante entre les influences culinaires de la côte Amalfitaine et la cuisine de la mer... L'île mérite bien le détour d'une escale gourmande, le temps d'un repas aux saveurs qui prolongent le goût des légumes assaisonnés et des poissons marinés. Les spécialités de Capri s'offrent sans caprice aux palais les plus fins, comme ces

raviolis farcis au fromage, garnis de tomates et de sauce de sauge, servis en entrée, accompagnés d'une salade Caprese, composée de tomates d'exception de l'île, de mozzarella de bufflonne, de basilic et d'origan. Les gourmands craqueront pour une torta caprese (un gâteau à base d'amandes et de chocolat noir), un capriù (de la pâte

d'amande avec du citron), ou un beignet à la crème de citron. En 2018, le guide Michelin attribuait en Campanie deux étoiles à 6 restaurants et une étoile à 35 restaurants. Capri a été distingué dans le classement avec les restaurants L'Olivo (deux étoiles), Mammà et Il Riccio (chacun une étoile).



# 16 idées avec DU CITRON

**Zesté, pressé, confit...** Cet agrume dont la couleur jaune nous met toujours de bonne humeur vient parfumer bien des recettes, qu'elles soient salées ou sucrées.



## Petits biscuits

Préparez une dizaine de biscuits italiens en mélangeant au batteur 100 g de beurre et 1 œuf. Ajoutez le jus et le zeste d'un citron, 120 g de sucre, 300 g de farine et 1/2 sachet de levure chimique. Laissez reposer 30 mn au frais avant de former des petites boules et de mettre au four 15 mn à 180 °C.

## Citrons confits

Dans un récipient, coupez 1 citron en quartiers, exprimez le jus d'un autre, ajoutez 15 g de sel et 10 cl d'eau. Faites chauffer 10 mn au micro-ondes à 650 W en remuant régulièrement.

## Limoncello maison

Prélevez les zestes de 3 kg de citrons dans un grand récipient en ajoutant 1 l d'alcool à 90°, laissez macérer un mois à l'abri de la lumière. Passé ce temps, faites un sirop avec 1,5 l d'eau et 700 g de sucre, ajoutez-le au mélange, laissez refroidir, filtrez puis mettez en bouteille ce limoncello maison.

## Vinaigrette acidulée

Twistez votre vinaigrette habituelle en lui ajoutant le jus d'un demi-citron. Elle se marie à merveille avec les salades vertes, les viandes blanches ou même une simple poêlée méridionale.

## En mousse

Revisitez la célèbre mousse du tiramisu (jaune d'œuf mélangé à du sucre puis du mascarpone) en lui ajoutant les zestes de 3 citrons avant de mêler le tout aux blancs en neige. Trempez les biscuits dans un mélange de rhum et de jus de citron.

## Carpaccio ensoleillé

Sur un carpaccio de bœuf, parsemez des quartiers de citron avec un filet d'huile d'olive et quelques câpres.

## Tartare de saumon

Préparez un tartare de saumon en coupant des pavés (sans la peau) en cubes, arrosez-les du jus d'un citron, de sauce soja et d'un peu d'huile d'olive. Selon vos préférences, vous pouvez y mettre de l'avocat, des tomates, de l'aneth...

## Poulet mariné

Avant de les faire cuire au barbecue ou à la plancha, faites mariner vos blancs de poulet dans un mélange de jus de citron et huile d'olive. Parsemez-les, juste avant de servir, de copeaux de parmesan.

## Jus détox

C'est le bon geste si vous avez eu un repas un peu lourd et que vous sentez que vous avez du mal à digérer : dans une bouteille d'eau, ajoutez du jus et quelques rondelles de citron.

## Maquereau sauce crémeuse

Pour un apéritif express, mixez des maquereaux à l'huile avec le jus d'un citron et 4 c. à soupe de fromage frais. Vous pouvez aussi y ajouter de l'échalote.

## Linguine aux pousses d'épinard

Après avoir fait cuire les pâtes, mixez une partie des pousses d'épinard (200 g), 60 g de ricotta, 2 c. à soupe d'huile d'olive et le jus d'un citron. Ajoutez aux pâtes. Juste avant de servir, disposez des pousses d'épinard et des rondelles de citron.

## Brochettes de saumon fumé

Formez des boules avec du fromage frais et roulez-les dans les zestes de 3 citrons. Disposez-les sur des pics en bois avec une fine lanière de saumon fumé.

## Dips fraîcheur

Pressez le jus d'un citron dans 200 g de fromage blanc et ajoutez de l'huile d'olive et des herbes fines estivales : basilic, coriandre ou ciboulette. Une sauce qui va aussi bien avec de la viande ou du poisson que des crudités à croquer.

## Marinade express

Avant de les faire cuire, trempez des morceaux de viande blanche dans un mélange de jus de citron, ail écrasé et paprika.

## Cabillaud exotique

Goûtez une spécialité péruvienne un préparant un ceviche, c'est-à-dire du poisson cru qui « cuit » grâce à une marinade au citron et à l'huile d'olive. Coupez le cabillaud et la mangue en cubes, ciselez dessus de la coriandre et 1 oignon rouge.

## Tarte en verrine

Une tarte au citron en version express : Dans une verrine, émiettez des sablés bretons, versez de la crème au citron (jus et zeste d'un citron, sucre et jaunes d'œufs chauffés à la casserole à feu moyen), surmontez de chantilly et parsemez de zestes de citron vert.



# Les liqueurs italiennes du soleil en bouteille

Gourmandes et sucrées, elles commencent ou terminent le repas en beauté. Voici notre sélection (non exhaustive) pour partager un bon moment typiquement italien.



## 1. La douceur du citron

Le limoncello est né dans à Massa Lubrense, une petite ville de Campanie située à quelques kilomètres de Sorrente où est produit un fameux citron bénéficiant d'une IGP auquel cette liqueur douce doit sa qualité. La macération doit être faite dans les règles de l'art. Il est à déguster glacé en digestif ou l'après-midi avec des pâtisseries. **Il Convento, limoncello, 70 cl, 16,90 €.**

## 2. L'or liquide

La grappa est une eau-de-vie reconnaissable à son arôme doux-amer incomparable. Elle se déguste en général en digestif, mais s'utilise également pour affiner des fromages, comme ingrédient dans des sauces ou sur des poissons grillés. **Marzadro, grappa Giare Amarone, 70 cl, 35,90 €.**

## 3. L'apéritif qui pétile

Ce vin atypique appelé moscato d'Asti, qui affiche une faible teneur en alcool (seulement 5,5 %), est très prisé des Piémontais lors de l'apéritif ou pour accompagner une pâtisserie. **Isolabella Della Croce, moscato d'Asti DOCG Valdiserre 2017, 10,45 €.**

## 4. Le bon goût du fruit

Sous sa robe ambrée aux reflets cuivrés, le marsala dévoile des arômes complexes de marmelade, de fumé, de sucre brûlé et de pelures d'agrumes séchées, avec des notes de raisin sec, de figue et de noix. Parfait pour accompagner les desserts. **Sperone, marsala fine I.P. sec, 75 cl, à partir de 11 €.**

## 5. L'incontournable

L'amaretto, cette boisson doucement alcoolisée au délicieux parfum d'amande, doit son nom au diminutif du mot « amaro », qui signifie « amer » en italien. Entrant dans la composition du fameux tiramisu, elle est également appréciée à l'heure de l'apéritif. **Soiree, amaretto, 70 cl, à partir de 9 €.**

## 6. Un doux réconfort

Produite dans le Parc national du Cilento, au sud-ouest de l'Italie, cette crème de noisette est appréciée dans des cocktails ou des desserts. Elle se déguste également seule, chauffée à 60°, ou dans un café ou un chocolat chaud. **Dolce Cilento, crema di nocciolo, 70 cl, 29 €.**



# Desserts à l'italienne



Pour finir un repas en beauté ou pour se faire plaisir dans la journée, les Italiens ne disent jamais non à une petite note sucrée, ou « dolce », comme ils disent si bien. Un art de vivre en accord parfait avec la dolce vita.

## Le mystérieux tiramisu

Le tiramisu doit son nom à l'expression italienne « tirare su » qui signifie « remonter le moral » ou « redonner des forces », en référence au café qu'il contient et à son effet stimulant. Littéralement, cela veut aussi dire : « Tire-moi en haut ».

Selon une légende, les Vénitiennes en donnaient à leurs amants afin qu'ils aient plus de vigueur. Une autre, plus cartésienne, raconte que ce délicieux dessert a été inventé pour ne pas gaspiller le café. On vous laisse choisir la version que vous préférez.

## PÂTISSERIES ET PETITES DOUCEURS

Les fameuses « dolce » désignent aussi bien des desserts que des gâteaux. Entre les célèbres tiramisu, amaretti et pannacotta, ou les moins connus mais tout aussi savoureux chiacchiere, torta caprese et cannoli, il n'y a que l'embarras du choix. Vous vous laisserez bien tenter par une petite douceur...

## *Le dessert le plus romantique ?*

Le panettone. Selon la légende, en 1490, Toni, un jeune aristocrate, tomba amoureux de la fille d'un pâtissier de Milan. Pour conquérir sa dulcinée et convaincre son père de lui accorder sa main, il aurait alors inventé un pain en forme de dôme, adouci au miel et rempli de fruits confits.

Le succès du « pane de Toni » fut immédiat. Le panettone était né. Quand on dit que les Italiens sont romantiques, ce n'est peut-être pas qu'un mythe...



## Tiramisu traditionnel

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
RÉFRIGÉRATION : 2 H

■ 8 tranches de quatre-quarts ou de génoise ■ 200 g de mascarpone ■ 3 œufs ■ 100 g de sucre ■ 2 c. à soupe de cacao amer ■ 1 pincée de sel.  
Pour le sirop : ■ 2 cafés serrés ■ 4 c. à soupe d'amaretto.

**Séparez les blancs d'œufs des jaunes.** Préparez le sirop : dans un bol, mélangez les cafés et

l'amaretto. Réservez.

**Fouettez les jaunes et le sucre** au batteur jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporez le mascarpone et continuez de battre jusqu'à obtenir une crème homogène.

**Montez les blancs en neige ferme** avec le sel, jusqu'à la formation de pics. Fouettez-en la moitié dans l'appareil précédent puis incorporez le reste délicatement à la spatule.

**Coupez le biscuit en bâtonnets** ou en gros cubes. Trempez-en

la moitié dans le sirop pour les imbiber puis rangez-les dans le fond de 4 verrines. Répartissez les deux tiers de la crème au mascarpone par-dessus.

**Imbibez les biscuits restants** et disposez-les sur le dessus. Recouvrez du reste de crème. Placez au moins 2 h au frais.

**Tamisez le cacao.** Juste au moment de servir, saupoudrez-en les verrines de tiramisu.

### Alternative

*Si vous n'avez pas d'amaretto, vous pouvez le remplacer par 2 c. à soupe de miel additionnées du même volume de rhum.*







**Pour aller encore plus haut !**

*Décorez ces tours de Pise en chocolat d'éclats de nougat ou de barres chocolatées de votre choix.*

## Tour de Pise en chocolat

**POUR 8 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 25 MN**  
**CUISSON : 45 MN**  
**REPOS : 10 MN**  
**RÉFRIGÉRATION : 2 H**

■ 300 g de confiture de lait ■ 25 cl de lait  
■ 2 jaunes d'œufs ■ 35 g de fécule de maïs ■ 16 carrés de chocolat au lait aux éclats de nougat (80 g)  
■ 1 c. à café d'extrait de vanille.  
**Pour les biscuits :** ■ 250 g de chocolat noir à 70 % ■ 2 œufs ■ 250 g de beurre mou ■ 300 g de farine ■ 150 g de sucre de canne blond ■ 100 g de sucre semoule ■ 60 g de cacao en poudre ■ 2 c. à café de bicarbonate de soude ■ 1 c. à soupe d'extrait de vanille ■ 1 c. à café de sel.

**Préparez les biscuits :** préchauffez le four à 170 °C. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au micro-ondes ou au bain-marie. Avec un batteur, travaillez en pommade le beurre et les 2 sucres.

**Versez le chocolat dans le mélange** et, tout en battant, intégrez les œufs et la vanille. Mélangez la farine, le cacao, le bicarbonate et le sel dans un bol, puis incorporez-les à l'ensemble.

**Chemisez la lèchefrite de papier cuisson** et déposez la moitié de la pâte en 12 tas identiques à l'aide de 2 cuillères à soupe. Espacez-les de 6 cm et ne les aplatissez pas. Enfourez 18 mn et sortez-les. Recommencez l'opération avec le reste de pâte. Laissez bien refroidir les biscuits 5 mn sur la plaque avant de les débarrasser, car ils sont fragiles. Réservez.

**Chauffez le lait et la vanille** dans une casserole. Fouettez les jaunes et la fécule dans un saladier. Versez le liquide bouillant dessus tout en battant. Replacez sur le feu et mélangez sans cesse jusqu'au premier bouillon. Débarrassez cette crème dans un plat et laissez refroidir avant de placer 2 h au réfrigérateur.

**Fouettez la crème pour la détendre.** Fouettez-en les deux tiers avec 100 g de confiture de lait. Garnissez-en une poche munie d'une douille cannelée. Dans un bol, mélangez le reste de crème et de confiture.

**Répartissez à la cuillère le contenu du bol** sur 16 cookies. Disposez dessus les carrés de chocolat au nougat. Empilez ces montages 2 par 2, recouvrez des biscuits restants puis décorez de crème pâtissière à la poche à douille.





## Pizza sucrée

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 10 MN

■ 300 g de pâte à pizza ■ 2 beaux abricots  
■ 8 grosses fraises ■ 4 c. à soupe  
de minimarshmallows ■ 2 c. à soupe  
de sucre glace ■ 2 c. à soupe de farine.  
Pour le pesto : ■ 10 feuilles de basilic  
■ 125 g de pistaches nature ■ 4 c. à soupe  
d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de miel liquide.

**Préparez le pesto :** concassez grossièrement 25 g de pistaches. Mixez ensemble le reste et les autres ingrédients. Réservez. Préchauffez le four à 240 °C.

**Divisez la pâte en 4** et abaissez chaque pâton au rouleau sur un plan de travail fariné. Disposez-les sur une plaque ou la lèchefrite couverte de papier cuisson. Rincez puis équeutez les fraises, mixez-les avec 1 c. à soupe de sucre glace, puis nappez-en les fonds de pizza.

**Nettoyez les abricots**, dénoyautez-les et coupez-les en 6. Répartissez-les avec les marshmallows sur les pizzas. Enfourez 8 à 12 mn jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée, sur les bords comme dessous.

**Arrosez d'un peu de pesto**, parsemez des pistaches concassées et saupoudrez du reste de sucre glace. Dégustez tiède en proposant le complément de pesto à part.

### Variante

*Essayez également avec des mirabelles, des quetsches ou des prunes à la place des abricots.*

## Cannoli siciliens

POUR 8 À 10 PERSONNES  
CUISSON : 20 MN  
RÉFRIGÉRATION : 4 H

■ 650 g de ricotta ■ 250 g de sucre semoule ■ 4 c. à soupe de sucre glace  
■ 1 c. à soupe d'extrait de vanille.  
Pour la pâte : ■ 820 g de farine  
■ 180 g de saindoux ■ 4 œufs ■ 10 cl de vin santo (vin doux italien) ■ 1 bain de friture  
■ 1 pincée de sel.

**Égouttez la ricotta** et passez-la dans un chinois à étamine pour la tamiser. Ajoutez la vanille et le sucre. Fouettez le tout au batteur pour obtenir une farce homogène. Placez au moins 4 h au frais.

**Préparez la pâte :** mélangez 800 g de farine, les œufs battus, le sel et 150 g de saindoux. Ajoutez le vin et pétrissez jusqu'à obtenir une boule. Réservez-la 1 h au frais.

**Chauffez le bain de friture** à 180 °C. Sur un plan de travail fariné, abaissez la pâte au rouleau sur une épaisseur très fine. Détaillez-la en disques de 10 cm à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit bol. Graissez des cylindres métalliques de 3 à 4 cm de diamètre avec le saindoux restant.

**Enroulez les disques de pâte** autour des cylindres et pincez les bords pour les faire adhérer. Plongez-en délicatement 3 dans l'huile et laissez-les frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez-les refroidir puis extrayez avec soin les tubes de pâte. Répétez les opérations jusqu'à épuisement de la pâte.

**Placez la farce dans une poche** munie d'une grosse douille lisse. Garnissez-en les tubes d'un côté puis de l'autre, de manière à ce qu'ils soient généreusement remplis.

**Tamisez dessus le sucre glace.** Dégustez-les sans trop attendre, afin que la pâte ne ramollisse pas.



## Cheese-tiramisu stracciatella-cherise

POUR 8 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 5 MN  
RÉFRIGÉRATION : 1 NUIT

■ 500 g de mascarpone ■ 10 cl de crème liquide entière ■ 250 g de cerises confites  
■ 150 g de biscuits amaretti ■ 100 g de chocolat noir ■ 4 feuilles de gélatine (8 g).  
Pour la base : ■ 200 g de biscuits amaretti  
■ 175 g de sablés ■ 115 g de beurre.

**Préparez la base la veille :** mettez à fondre le beurre en morceaux dans une casserole. Mixez au robot, les amaretti et les sablés. Incorporez le beurre et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Tassez-la uniformément dans le fond d'un cadre à pâtisserie carré de 22 cm de côté disposé sur une plaque chemisée de papier cuisson. Réservez au réfrigérateur.

**Réhydratez la gélatine** dans de l'eau froide. Chauffez la crème puis incorporez-y la gélatine essorée. Dans un saladier, fouettez le mascarpone au batteur tout en ajoutant le mélange précédent.

**Coupez les cerises en deux.** Taillez le chocolat en copeaux à l'aide d'un Économe, puis incorporez-en la moitié avec tous les fruits dans la crème au mascarpone. Mélangez délicatement à la spatule.

**Versez la moitié de la préparation** sur la base. Émiettez grossièrement dessus les amaretti puis recouvrez-les du reste de l'appareil. Placez toute une nuit au réfrigérateur.

**Décorez le jour même le gâteau** du reste de chocolat en copeaux, découpez en parts carrées et servez.



## Crostata di fragole

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 30 MN  
RÉFRIGÉRATION : 1 H

- 1 pot de confiture de fraise
- 320 g de farine ■ 220 g de beurre bien froid ■ 2 jaunes d'œufs ■ 30 cl de crème semi-épaisse entière ■ 3 c. à soupe de lait ■ 50 g de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel.

**Travaillez 300 g de farine**, le sel et 200 g de beurre en parcelles dans un saladier jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajoutez le sucre semoule et les jaunes, malaxez le tout pour former une boule. Filmez-la et placez-la 1 h au réfrigérateur. **Préchauffez le four à 180 °C.** Abaissez la pâte au rouleau

sur un plan de travail fariné à environ 6 mm d'épaisseur. Foncez-en un moule à tarte rectangulaire ou rond de 6 personnes préalablement beurré.

**Découpez proprement les bords** et récupérez les chutes pour étaler de nouveau la pâte. Taillez-en des bandes de 1 cm de large. Piquez le fond de tarte avec une fourchette puis étalez la confiture dessus.

**Disposez les bandes de pâte** sur la confiture en formant des croisillons. Badigeonnez-les de lait avec un pinceau et saupoudrez du sucre vanillé. Enfourez 25 à 30 mn jusqu'à ce que la tarte soit bien cuite, dessus comme dessous.

**Laissez complètement refroidir** avant de démouler et de servir en parts. Nappez-les de crème bien fraîche.

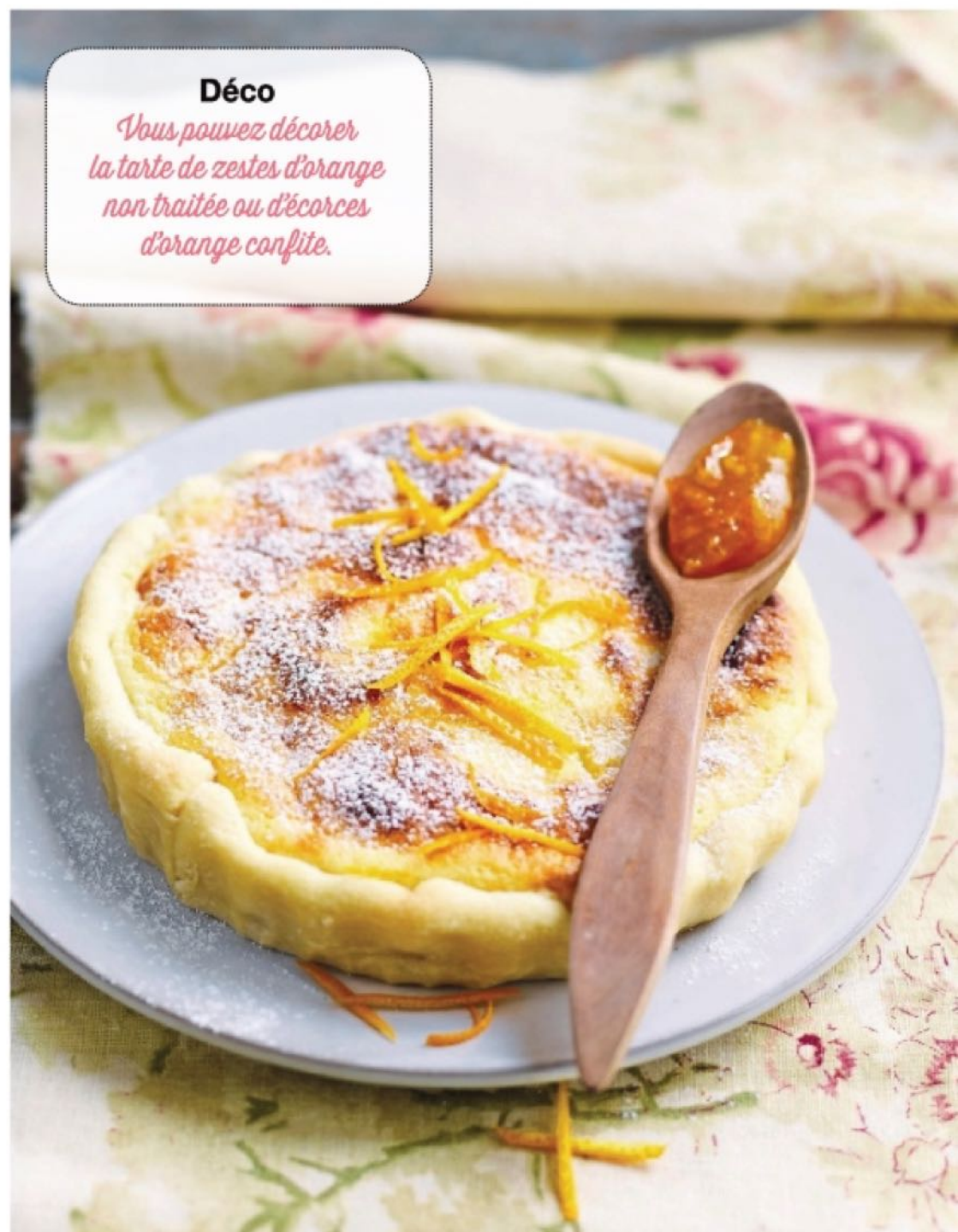
### Variante

*Utilisez la confiture de votre choix. Pour les enfants, essayez en la remplaçant par de la pâte à tartiner de qualité.*



### Déco

*Vous pouvez décorer la tarte de zestes d'orange non traitée ou d'écorces d'orange confite.*



## Tarte à la ricotta

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 35 MN  
RÉFRIGÉRATION : 1 H

- 500 g de ricotta ■ 1 citron non traité ■ 4 œufs ■ 150 g de sucre semoule ■ 50 g de farine
- 4 c. à soupe de confiture d'orange ■ 1 c. à soupe de sucre glace.

**Pour la pâte :** ■ 200 g de farine ■ 100 g de beurre ■ 1 pincée de sel.

**Lavez et séchez le citron.** Râpez finement le zeste puis extrayez le jus. Préparez la pâte : dans un saladier, travaillez 180 g de farine et 80 g de beurre en parcelles jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajoutez le sel et environ 3 c. à

soupe de jus de citron. Malaxez pour en faire une boule homogène. Filmez-la et placez-la 1 h au réfrigérateur.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Égouttez soigneusement la ricotta. Fouettez-la au batteur avec le sucre semoule, les œufs puis la farine. Incorporez le zeste râpé. Abaissez la pâte au rouleau à 1 cm d'épaisseur sur un plan de travail fariné et foncez-en le moule beurré. Piquez la pâte et enfourez 10 mn.

**Versez l'appareil à la ricotta** et prolongez la cuisson de 20 à 25 mn jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Laissez-la tiédir et dégustez-la à température ambiante ou bien froide, saupoudrée de sucre glace et agrémentée de confiture d'orange.





## Pannacotta de yaourt aux fruits rouges

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 5 MN  
RÉFRIGÉRATION : 4 H

■ 250 g de yaourt nature à la grecque ■ 40 cl de crème liquide entière ■ 1 gousse de vanille ■ 2 feuilles de gélatine (4 g) ■ 1/4 de c. à café de poudre d'agar-agar.  
Pour la garniture : ■ 250 g de framboises ■ 125 g de fraises des bois ■ 125 g de myrtilles ■ 200 g de sucre semoule.

**Préparez la garniture :** nettoyez les fraises et les framboises, placez-les dans une casserole avec le sucre et mélangez bien. Réservez.

**Réhydratez la gélatine** dans de l'eau froide. Fendez en deux

et grattez la gousse de vanille, versez le tout dans une casserole avec la crème et l'agar-agar. Portez à ébullition en fouettant. Ôtez du feu et filtrez.

**Essorez la gélatine** puis incorporez-la à la crème en fouettant. Laissez tiédir et, dans un saladier, versez sur le yaourt. Mélangez intimement puis répartissez dans 6 verrines. Placez 4 h au réfrigérateur.

**Chauffez à feu moyen** les fruits macérés au sucre pour le faire fondre. Faites frémir 20 mn afin de concentrer la préparation, qui doit s'apparenter à une confiture. Laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur.

**Garnissez les pannacottas** au moment de servir avec la purée de fruits puis décorez avec les myrtilles.

### Variante

*Vous pouvez remplacer le yaourt à la grecque par du fromage blanc lisse entier. Utilisez les fruits rouges de votre choix.*

## Biscuit aux amandes

POUR 8 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 30 MN

■ 200 g d'amandes entières non émondées ■ 6 œufs ■ 10 g de beurre ■ 300 g de sucre ■ 100 g de chapelure ■ 50 g d'écorces d'orange ■ 50 g de melon confit ■ 4 c. à soupe de rhum ambré ■ 3 c. à soupe de farine ■ 2 c. à soupe d'amandes effilées ■ 1 sachet de levure chimique.

**Mouillez** la chapelure avec le rhum. Mixez les amandes puis ajoutez-les avec la levure. Taillez les fruits confits en petits morceaux, saupoudrez-les de 2 c. à soupe de farine et mélangez

pour les désolidariser, puis incorporez-les au tout. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.

**Préchauffez** le four à 180 °C. Fouettez les jaunes avec 200 g de sucre, au moins 5 mn jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Montez les blancs en neige ferme en ajoutant peu à peu le reste de sucre à la fin.

**Mélangez** les jaunes et l'appareil aux amandes puis incorporez-y délicatement les blancs à la spatule. Versez cette pâte homogène dans un moule à manqué d'environ 23 cm de diamètre beurré et fariné. Saupoudrez d'amandes effilées et enfournez 30 mn. Laissez complètement refroidir le biscuit avant de le démouler sur un plat.



**100 % gourmand !**

*Servez ce biscuit avec un mélange à parts égales de mascarpone fouetté et de crème fraîche.*



POUR 8 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
RÉFRIGÉRATION : 4 H

■ 250 g de mascarpone ■ 300 g de fraises  
■ 6 c. à soupe de noix de coco râpée ■  
3 œufs ■ 2 c. à soupe de lait ■ 250 g de  
biscuits à la cuillère ■ 150 g de sucre ■ 1  
feuille de gélatine ■ 1 pincée de sel. Pour  
le sirop : ■ 50 g de fraises ■ 20 cl de lait  
de coco ■ 4 c. à soupe de sirop de fraise  
■ 4 c. à soupe de rhum à la noix de coco.

**Séparez les blancs d'œufs des jaunes.**  
Préparez le sirop : rincez rapidement puis

## Tiramisu fraise-coco

équeutez les fraises. Versez-les dans un bol, ajoutez le reste des ingrédients et mixez. Réservez.

**Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre** au batteur jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporez le mascarpone et continuez de battre jusqu'à obtenir une crème homogène.

**Montez les blancs en neige** ferme avec le sel, jusqu'à la formation de pics. Fouettez-en la moitié dans l'appareil précédent puis incorporez le reste délicatement à la spatule.

**Tiédisez le lait.** Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide, essorez-la puis faites-la fondre dans le lait. Incorporez à la crème précédente. Réservez. Coupez les fraises

en tranches.

**Rangez une couche de biscuits** dans le fond d'un grand plat rectangulaire puis arrosez généreusement de sirop. Saupoudrez d'un tiers de la noix de coco et garnissez d'un tiers des fraises. Couvrez de la moitié de la crème réservée.

**Passez le reste des biscuits dans le sirop** pour les imbiber et rangez-les par-dessus. Recouvrez comme précédemment de coco râpée et de fraises, puis nappez du reste de crème. Placez au moins 4 h au réfrigérateur.

**Saupoudrez** le tiramisu du reste de coco râpée au moment de servir et décorez de tranches des fruits restants.

### Tutti frutti

*Ce tiramisu peut aussi se préparer avec des framboises, qui s'accordent également très bien avec la noix de coco. Pour une version sans alcool, retirez le rhum.*



## Biscotti

POUR 25 PIÈCES ENVIRON  
PRÉPARATION : 10 MN  
CUISSON : 35 MN

■ 80 g d'amandes entières non émondées ■ 2 œufs ■ 80 g de beurre mou ■ 3 c. à soupe de lait ■ 150 g de farine ■ 120 g de sucre roux ■ 100 g de farine de maïs ■ 50 g de fécule de maïs ■ 1 sachet de levure chimique.

Préchauffez le four à 180 °C. Concassez grossièrement la

moitié des amandes et versez-les dans un saladier. Ajoutez celles entières et le reste des ingrédients, excepté le lait, puis mélangez. Incorporez peu à peu le lait pour ajuster la consistance en pétrissant bien afin d'obtenir une pâte souple et non collante.

Formez de gros boudins de pâte de 3 cm de diamètre et aplatissez-les légèrement sur une plaque à four couverte de papier cuisson. Enfourez 20 mn environ jusqu'à la formation d'une croûte colorée.

Découpez les boudins en tranches biseautées de 1 cm d'épaisseur puis replacez-les bien à plat en une seule couche sur la plaque. Enfourez 10 à 15 mn en les retournant à mi-cuisson, de manière à ce qu'ils soient bien dorés sur les deux faces et bien croquants.

Laissez refroidir les biscotti avant de les servir avec un café ou en accompagnement d'un entremets ou d'une glace, par exemple.



### Variantes

À la place du lait, utilisez du café très fort ou un alcool italien type marsala afin d'apporter une saveur. Vous pouvez aussi ajouter dans la pâte de fines pépites d'orange confite ou de figue séchée.



### Petit plus !

*Si vous aimez l'orange amère, ajoutez le zeste râpé d'une orange non traitée dans l'appareil à panna cotta.*



## Pannacotta à l'orange

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MN  
CUISSON : 5 MN  
RÉFRIGÉRATION : 4 H

■ 3 oranges ■ 45 cl de crème liquide entière ■ 200 g de lait concentré sucré ■ 3 feuilles de gélatine (6 g). **Pour le sirop :** ■ 3 oranges à jus ■ 3 c. à soupe de liqueur d'orange.

**Préparez** le sirop : pressez les oranges et passez le jus au chinois. Versez-le dans une carafe, ajoutez la liqueur, mélangez et réservez au frais.

**Réhydratez** la gélatine dans

de l'eau froide. Dans une casserole, chauffez la crème et le lait concentré. Essorez la gélatine puis, hors du feu, incorporez-la en fouettant.

**Pelez** les oranges à vif et prélevez les suprêmes. Coupez-en un quart en dés et répartissez-les dans 6 verrines. Réservez au frais ceux entiers.

**Versez** l'appareil à pannacotta sur les morceaux d'orange et mélangez pour les répartir. Placez 4 h au réfrigérateur.

**Décorez** les pannacottas avec les suprêmes et nappez d'un trait de sirop au moment de servir, en proposant le reste à part.

## Tranché napolitain

POUR 8 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
REPOS : 10 MN  
CONGÉLATION : 2 H

■ 150 g de biscuits à la cuillère ■ 1 l de glace au choix (vanille, chocolat, caramel...) ■ 500 g de framboises ■ 4 c. à soupe de cacao amer. **Pour le sirop :** ■ 2 cafés serrés ■ 4 c. à soupe de liqueur de noisette.

**Sortez la glace du congélateur** pour l'amollir. Chemisez une terrine de film alimentaire en le faisant dépasser des bords. Préparez le sirop : mélangez le café et la liqueur dans un plat creux.

**Trempez des biscuits dans le sirop** et rangez-les au fur et à mesure en couche

pour couvrir le fond de la terrine. Tamisez dessus un peu de cacao. Lorsque la glace est bien souple et malléable sous la pression d'une cuillère ou d'une spatule, fouettez-la et remplissez-en rapidement le moule.

**Aplanissez bien la glace à la spatule** puis recouvrez-la d'une couche de biscuits préalablement imbibés de sirop. Rabattez dessus le film alimentaire et, sans attendre, placez au moins 2 h au congélateur.

**Démoulez la terrine sur un plat** de service en vous aidant du film. Retirez-le complètement et patientez 5 à 10 mn avant de trancher le gâteau. Servez de belles parts garnies de framboises et saupoudrez d'une touche de cacao.



### Variante

*Si vous n'avez pas de liqueur de noisette, vous pouvez la remplacer par 2 c. à soupe de rhum ambré additionné du même volume de sirop de sucre de canne. Pour éviter l'alcool, trempez les biscuits dans du café pur puis nappez-les d'un filet de pâte à tartiner à la noisette.*





## Pannacotta au coulis de framboise

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MN  
RÉFRIGÉRATION : 4 H  
CUISSON : 2 MN

- 90 cl de crème liquide
  - 75 g de sucre en poudre
  - 1 c. à café d'extrait de vanille
  - 3 feuilles de gélatine (6 g).
- Pour le coulis :**
- 300 g de framboises
  - 50 g de sucre en poudre
  - 1/2 citron (jus).

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide. Faites chauffer la crème dans

une petite casserole avec le sucre et l'extrait de vanille. Aux premiers frémissements, retirez du feu. Ajoutez la gélatine essorée et mélangez.

Versez la préparation dans 6 ramequins et placez au frais pendant au moins 4 h.

**Préparez le coulis :** mettez de côté 50 g de framboises pour la finition. Mixez le reste avec le sucre et le jus du demi-citron. Réservez au réfrigérateur.

Versez un peu de coulis de framboise sur les pannacottas au dernier moment. Décorez des framboises et servez.

## Amaretti

POUR 30 PIÈCES ENVIRON  
PRÉPARATION : 15 MN  
CUISSON : 50 MN

- 100 g de poudre d'amande
- 150 g de sucre semoule
- 2 blancs d'œufs ■ 2 c. à soupe de sucre glace ■ 7 g de miel
- 1/2 c. à café d'extrait d'amande amère.

**Préchauffez le four à 160 °C.** Dans un saladier, mélangez le sucre semoule et la poudre d'amande. Ajoutez le miel, l'amande amère et les blancs. Mélangez à la spatule jusqu'à obtenir une pâte homogène.

**Placez le saladier sur un**

bain-marie et remuez. La pâte va se liquéfier légèrement. Chauffez jusqu'à ce que la température du mélange atteigne environ 40 °C.

**Remplissez-en une poche munie d'une douille lisse** et, sur une plaque couverte de papier cuisson, réalisez, avec la moitié de la pâte, une quinzaine de boules un peu aplaties. Saupoudrez-les de sucre glace tamisé et enfournez 20 mn environ jusqu'à légère coloration.

**Sortez du four et versez un peu d'eau** entre le papier et la plaque pour décoller facilement les biscuits. Cuisez ainsi le reste de pâte.

### Jusqu'au bout...

*Utilisez du miel d'oranger pour apporter une saveur plus subtile. Dégustez avec un petit verre d'amaretto frappé ou un café italien.*





## Panettone

POUR 12 PERSONNES

PRÉPARATION : 45 MN

CUISSON : 40 MN

REPOS : 7 H 40

■ 290 g de farine ■ 1 œuf entier + 3 jaunes  
■ 50 g de beurre ■ 90 g de sucre ■ 1 écorce  
de cédrat confit ■ 1 écorce d'orange  
confite ■ 1 morceau de melon confit.

Pour le levain : ■ 30 g de farine

■ 7 g de levure sèche de boulanger  
(soit 1 sachet) ■ 7 g de sucre.

**Mettez à fondre 25 g de beurre** dans une casserole. Préparez le levain : dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Ajoutez 3 cl d'eau tiède et mélangez bien. Couvrez d'un torchon humide et laissez reposer 2 h

dans un endroit chaud.

**Fouettez dans un bol 2 jaunes d'œufs**, 60 g de sucre, le beurre fondu et 6 cl d'eau. Ajoutez le levain et mélangez intimement. Versez avec 165 g de farine dans le bol d'un robot muni d'un crochet ou d'un pétrin, puis travaillez jusqu'à obtenir une pâte collante. Battez encore 5 à 10 mn jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Placez-la dans une jatte préalablement beurrée en la retournant plusieurs fois. Filmez et laissez lever 2 h dans un endroit chaud.

**Enfoncez le poing dans la pâte** et ajoutez le jaune d'œuf et le sucre restants, puis l'œuf entier. Taillez les fruits confits en dés, saupoudrez-les de 90 g de farine et mélangez pour bien les désolidariser, puis versez-les sur le tout et pétrissez au robot

jusqu'à obtenir une consistance homogène. Continuez de travailler la pâte 10 mn à la main. Laissez pousser 2 h à couvert dans la jatte beurrée.

**Beurrez et farinez un moule à manqué** de 18 cm de diamètre assez profond. Vous pouvez aussi chemiser de papier cuisson le fond et les bords en le laissant largement ressortir le papier pour gagner de la hauteur. Placez-y la pâte en boule et laissez lever 1 h 30.

**Préchauffez le four à 190 °C.** Enfourez 35 mn en testant la cuisson. Une pique à gâteau plantée à cœur doit ressortir sèche. Patientez 10 mn avant de le démouler et de le laisser complètement refroidir sur une grille.

### Conseil

*Laissez pousser la pâte dans votre four préchauffé à 50 °C, mais éteint et avec la porte fermée. L'eau pour le levain ne doit pas excéder 25 °C.*



## Crème glacée à la fraise

POUR 4 À 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MN  
CONGÉLATION : 5 H

- 700 g de fraises bien mûres
- 250 g de mascarpone
- 25 cl de crème liquide entière bien froide ■ 500 g de sucre.

**Rincez** rapidement, épongez puis équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux et placez-les dans le bol d'un robot. Ajoutez le sucre et le mascarpone, puis mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.

Versez le tout dans une boîte hermétique et placez 1 h au congélateur.

**Montez** la crème en chantilly bien ferme au batteur. Sortez du congélateur la préparation aux fraises et mixez-la de nouveau, mais pas trop longtemps. **Incorporez** délicatement cette préparation dans la chantilly à l'aide d'une spatule et transvasez dans la boîte hermétique. Placez au moins 4 h au congélateur.

**Réalisez** des boules de glace avec une cuillère adaptée et servez en coupe ou en cornet.



### Astuce

*Ajoutez un peu de liqueur de fraise ou substituez une partie du sucre pour le remplacer par du sirop de fraise bio de qualité afin d'en renforcer le goût.*

### Plus de relief ?

*Agrémentez la glace de la pulpe et des grains de fruits de la Passion ou du zeste râpé d'un citron vert.*



## Coupe exotique

POUR 4 À 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MN  
CUISSON : 5 MN  
CONGÉLATION : 4 H

- 1 ananas victoria
  - 150 g de chair de mangue
  - 100 g de caramel au beurre salé ■ 50 g de pétales de noix de coco ■ 1 paquet de gaufres liégeoises à la vergeoise.
- Pour la glace :** ■ 200 g de lait concentré sucré ■ 250 g de mascarpone ■ 40 cl de crème de coco.

**Préparez la glace :** dans le bol d'un robot, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène. Versez dans une boîte hermétique et placez 1 h au congélateur.

**Mixez l'appareil à glace** pour le rendre plus onctueux et remplacez-le 1 h au congélateur. Renouvelez une fois cette opération puis entreposez la glace au congélateur au moins 2 h ou jusqu'au moment de servir.

**Mixez la mangue** et faites chauffer le coulis obtenu avec le caramel. Réservez à température ambiante. Pelez l'ananas, ôtez le cœur et les parties dures, puis détaillez la chair en fines tranches.

**Répartissez les tranches d'ananas** dans les coupes. Dans chacune, déposez 2 boules de glace, nappez de coulis réservé et parsemez de pétales de noix de coco. Décorez avec des gaufres et proposez le complément de coulis à table.



# LES MOTS ITALIENS de la cuisine

La cuisine italienne, on l'adore,  
mais certains de ses termes nous sont parfois étrangers.  
Voici un petit lexique pour mieux s'y retrouver.

## ANTIPASTI

Signifiant « avant le repas » en italien, ces mets sont emblématiques du pays. À base de légumes, de charcuteries, de poissons ou de fruits de mer, à l'huile d'olive, aux herbes aromatiques et aux épices, ils peuvent être crus ou cuits. Il existe plus de 500 recettes d'antipasti à travers tout le pays car chaque région a ses spécialités. Ils sont servis en apéritif, en hors-d'œuvre, ou en accompagnement de plats.



## SPAGHETTI ALLA NORMA

*C'est une sauce très répandue en Sicile, à base d'aubergines grillées, de ricotta, de tomates et de basilic.*



## TRATTORIA

*Restaurant populaire traditionnel italien, simple et bon marché. En général, l'ambiance est familiale, sans forcément de carte écrite. Une trattoria peut également faire traiteur ou de la vente à emporter.*

*Dolce Vita*

Cette expression italienne se traduit par « douce vie ». Elle fait référence au luxe et à la volupté et a été popularisée par Federico Fellini dans son célèbre film.

## RISOTTO ALLA PILOTA

Cette spécialité de Mantoue, au nord de l'Italie, vient des rizières, appelées « pile ». Les travailleurs n'avaient pas le temps de préparer leur repas, alors ils ont inventé un plat avec un temps de cuisson réduit. Dans une casserole épaisse remplie d'eau à ébullition, ils versaient autant de riz que d'eau avant de couvrir hermétiquement le récipient et d'éteindre le feu. Ils assaisonnaient le risotto ensuite avec de la sauce à l'oignon et l'accompagnaient de saucisse.



## GELATI

Ces crèmes glacées ont la particularité d'être molles et de contenir une quantité d'air relativement faible. La réglementation italienne les oblige à comporter au moins 3,5 % de matière grasse, mais il n'y a pas de limite supérieure. Les glaces que nous appelons « à l'italienne » n'ont rien à voir avec les gelati.





# Séjours gourmands à prix malins !

**À partir de 106 € pour 2 personnes\* seulement**, profitez d'un dîner, d'une nuit et d'un petit déjeuner dans l'un de ces 25 hôtels de charme, sélectionnés spécialement pour vous par *Maxi Cuisine* et *Weekendesk*



PACA

## Casino Hôtel des Palmiers\*\*\*\*

Cet hôtel à la façade majestueuse et l'architecture élégante est classé aux Bâtiments de France. Décorées dans les tons vermillon et beige, les chambres possèdent toutes une terrasse.

**Maxi Cuisine aime** les recettes savoureuses d'inspiration méditerranéenne, à base de produits du marché à déguster dans un décor chic et épuré.

Rhône-Alpes

## Hôtel Beauregard\*\*\*\*

Dans le massif des Aravis et le joli village de La Clusaz, cet hôtel construit sous forme de chalet savoyard dispose de chambres lumineuses avec balcon privatif et vue sur les montagnes.

**Maxi Cuisine aime** les petits plats authentiques composés en fonction du marché du jour, ainsi que le spa avec piscine, jacuzzi, hammam et sauna.



Aquitaine

## Hostellerie Saint-Jacques\*\*\*

Au cœur du Périgord et d'un parc naturel régional, vous serez séduits par cette élégante maison du XVIII<sup>e</sup> siècle aux chambres confortables et personnalisées.

**Maxi Cuisine aime** le superbe parc avec piscine et la cuisine raffinée à base de produits du terroir.





Auvergne

## Château d'Ygrande\*\*\*\*

Cette superbe demeure du XIX<sup>e</sup> siècle offre des chambres confortables et authentiques avec vue sur le parc et sur les pistes d'entraînement des chevaux.

Maxi Cuisine aime la cuisine inventive et conviviale du chef et la terrasse exposée plein sud donnant sur le parc.



Pays de la Loire

## Château de la Gressière\*\*\*

Ancienne forteresse du X<sup>e</sup> siècle, cet établissement aux chambres design est situé face à l'île de Noirmoutier.

Maxi Cuisine aime l'ambiance chic et décontractée du restaurant « Terre de Jade » qui sert une cuisine savoureuse mettant à l'honneur les produits du terroir.



## Comment réserver ?

@ [www.weekendesk.fr/maxicuisine](http://www.weekendesk.fr/maxicuisine)

☎ 02 44 81 80 03 (prix d'un appel local)

🕒 Du lundi au vendredi de 8 h à 22 h, et les samedi et dimanche de 9 h à 19 h, pour réserver et obtenir des infos sur les offres.

### Liste des hôtels participants

Tarifs indiqués pour 2 personnes\*

#### ALSACE

Best Western Hôtel Au Cheval Blanc  
Mulhouse Nord\*\*\*\* 128 €

#### AQUITAINE

Hostellerie Saint-Jacques\*\*\* 118 €  
L'Orangerie du Château des Reynats\*\*\* 118 €

#### AUVERGNE

Château d'Ygrande\*\*\*\* à partir de 128 €  
Hôtel Mercure Saint-Nectaire  
Spa & Bien-être\*\*\* 138 €

#### BRETAGNE

Domaine du Moulin Neuf\*\*\* à partir de 106 €  
Qualys-Hôtel Vannes \*\*\*\* à partir de 108 €

#### CENTRE

Relais des Trois Châteaux\*\*\*\* 148 €

#### LANGUEDOC-ROUSSILLON

Le Clos Cerdan\*\* 128 €

#### LORRAINE

Grand Hôtel - Plombières-les-Bains\*\*\* 120 €

#### MIDI-PYRÉNÉES

Hôtel la Rivière\*\*\* 128 €

#### NORMANDIE

Hôtel Vacances Bleues Les Jardins  
de Deauville\*\*\* à partir de 129 €  
Hôtel Windsor\*\*\* 130 €

#### PAYS DE LA LOIRE

Château de la Gressière\*\*\* à partir de 150 €  
Hôtel Saint-Paul\*\*\* à partir de 118 €  
Relais du Silence  
Domaine de la Courbe\*\*\* à partir de 139 €

#### PICARDIE

Best Western Hôtel des Francs\*\*\*\* 159 €

#### PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Casino Hôtel des Palmiers\*\*\* à partir de 138 €  
Logis du Guetteur\*\*\* à partir de 135 €  
Mercure Aix-en-Provence  
Sainte-Victoire\*\*\*\* 118 €  
Najeti Golf Hôtel de Valescure\*\*\*\* à partir de 169 €

#### RHÔNE-ALPES

Hôtel Beauregard\*\*\*\* à partir de 145 €  
Hôtel Le Pic Blanc\*\*\*\* à partir de 149 €  
Hôtel Vacances Bleues- La Villa  
du Lac et Spa\*\*\* à partir de 129 €  
Mercure Brides-les-Bains  
Grand Hôtel des Thermes\*\*\*\* à partir de 135 €

\*À partir de 106 € pour 2 personnes en hôtel de charme. Offre valable sur la base d'une chambre double occupée exclusivement par 2 personnes (dîner et petit déjeuner inclus) et dans la limite des places disponibles. Le dîner comprend deux plats minimum et n'inclut pas les boissons. Selon les jours, le Domaine du Moulin Neuf servira un dîner ou un déjeuner. La réservation est ouverte jusqu'au 25 août 2018 inclus, pour des nuitées jusqu'au 6 octobre 2018 inclus. Seules les données du site Internet de réservation font foi. Seuls les paiements électroniques (CB, Paypal) sont acceptés. Weekendesk SAS au capital de 10 000 € - 75, rue de Tocqueville 75017 Paris - RCS Paris 482 380 888 - N° Licence agence de voyages : IM 092 12 0065



# Abonnez-vous vite !



## OFFRE GASTRONOME

### 9 N° DE MAXI CUISINE



### 4 HORS-SÉRIES THÈMES



### 4 HORS-SÉRIES CUISINE FAMILIALE

**37%**  
DE RÉDUCTION !

= **29.90€**  
**SEULEMENT**  
AU LIEU DE ~~47,50 €~~

## BULLETIN D'ABONNEMENT

► TÉL : 03 88 66 14 08 (Prix d'un appel local)

À retourner par courrier avec votre règlement à **ABOPRESS Maxi Cuisine** 19, rue de l'industrie - BP 90053 - 67402 ILLKIRCH

☒ **OUI, je m'abonne à l'offre Gastronome pour 9 N° de Maxi Cuisine + 4 hors-séries thématiques + 4 hors-séries Cuisine familiale pour 29,90 € au lieu de 47,50 €\*\* soit 7 N° offerts !**

Pour tous renseignements consulter le Service Abonnements au 03 88 66 14 08 ou par e-mail : maxicuisine@abopress.fr. \*Prix de vente au numéro du bimestriel Maxi Cuisine : 2,50 €. \*\*Prix de vente de chaque hors-série Cuisine familiale : 2,95 € et Maxi Cuisine HS thématique : 3,30 €. (1) numéros de Maxi Cuisine. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 semaines environ. Par notre intermédiaire vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France (Maxi, Maxi Cuisine...). Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 (article 38) modifiée par la loi du 6 août 2004 vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant auprès de la Sté ABOPRESS.

Mes coordonnées Mme ☐ M. ☐

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

► E-mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Je règle mon abonnement par :

☐ chèque bancaire à l'ordre de **MAXI CUISINE**

☐ n° \_\_\_\_\_

Expire en : \_\_\_\_\_

Date et signature obligatoires

Plus pratique ! Abonnez-vous en ligne sur

**abomaxicuisine.com**

MC0134



# Lectures gourmandes

**Besoin d'un petit coup de main en cuisine ? Cette sélection de livres spécial Italie va vous aider à devenir un vrai « capocuoco » (« chef cuisinier » en italien). Pâtes, pizzas et saltimboccas n'auront plus de secrets pour vous.**

## La pizza dans tous ses états

Que faire avec une pâte à pizza ?

Une pizza, certes... mais aussi bien d'autres recettes succulentes. Aperiballs, bagels et même desserts, ce livre donne une trentaine d'idées aussi surprenantes les unes que les autres pour vous régaler et épater vos convives.

**« Juste une pâte à pizza », de Guillaume Marinette, photographies de David Japy, éd. Marabout, 7,90 €.**



## L'Italie en mode vegan

Une quarantaine de spécialités italiennes adaptées pour les vegans, par exemple des conchiglioni aux protéines de soja, de la ricotta à l'amande ou encore des amaretti sans œufs mais à l'aquafaba, le fameux jus de pois chiches qui se monte en neige. Voilà la preuve que l'Italie se savoure aussi sans fromages et sans charcuterie...

**« Veganissimo – cuisine vegan italienne », d'Angélique Roussel (textes et photographies), éd. La Plage, 13,50 €.**

## Cocorico

Le premier Français vainqueur du championnat du monde de la pizza en 2016, Ludovic Bicchierai, dévoile ses secrets pour réaliser des pizzas, piadinas et focaccias de qualité. Regina, pepperone et margherita n'auront plus de secrets pour vous.

**« La meilleure pizza du monde est française ! », de Ludovic Bicchierai, éd. Tana, 16,65 €.**



## LA CUISINE ITALIENNE

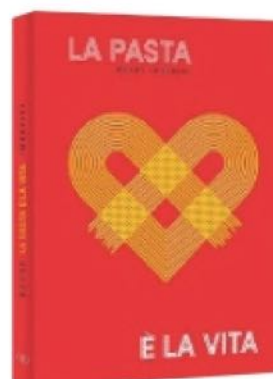
GIUSEPPE MESSINA - PHOTOGRAPHIES ANNABELLE SCHACHMES

Un voyage culinaire de plus de 160 recettes, entre tradition et modernité



## La tradition en héritage

Giuseppe Messina, journaliste, écrivain et cuisinier, se souvient des recettes que faisait sa « nonna » lorsqu'il était enfant et des jours qu'il passait collé à ses jupons pour la regarder s'activer derrière ses fourneaux. Il livre ici ses secrets pour vous aider à réaliser, de l'apéritif au dessert, des plats typiques de son pays natal. **« La cuisine italienne », de Giuseppe Messina, photographies d'Annabelle Schachmes, éd. Gründ, 29,95 €.**



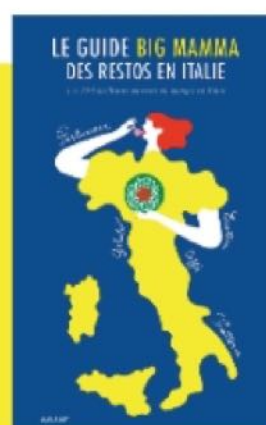
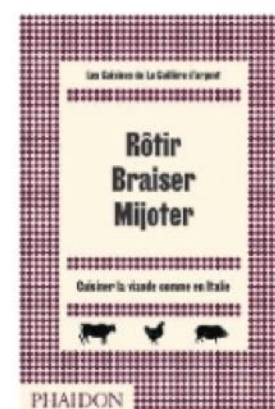
## Envie de pâtes ?

C'est bien connu, il n'y a rien de plus réconfortant qu'un bon plat de pâtes... Le chef Denny Imbroisi nous livre, au détour de 65 recettes, ses plus grands secrets sur les pâtes italiennes, sèches ou fraîches, mais aussi sur les gnocchis ou les risottos, en version aussi bien salée que sucrée. **« La pasta è la vita », de Denny Imbroisi, photographies de Rina Nurra, stylisme de Virginie Martin, éd. Ducasse, 26,90 €.**

## Avis aux amateurs de viande

Les auteurs de « La Cuillère d'argent » ont sélectionné des recettes simples et délicieuses à base de viande, de volaille et de gibier dans le plus grand respect de la tradition italienne. En fonction des morceaux choisis, ils vous aideront à choisir le meilleur mode de cuisson : au four, à mijoter ou à braiser. Du filet de bœuf au pesto au poulet cacciatore, découvrez 150 recettes pour savourer la viande à l'italienne.

**« Rôtir, braiser, mijoter : cuisiner la viande comme en Italie », coll. « La Cuillère d'argent », éd. Phaidon, 39,95 €.**



## Le bon guide

Pour découvrir toute la richesse et la diversité de la cuisine italienne, il n'y a pas mieux que d'aller à la source. De Rome à Florence, de Palerme à Milan, de Naples à Venise, goûtez aux spécialités régionales proposées par les 250 restaurants sélectionnés à travers toute l'Italie. En rentrant, c'est sûr, la gastronomie made in Italy n'aura plus de secret pour vous !

**« Le guide Big Mamma des restos en Italie », de Big Mamma, éd. Marabout, 19,90 €.**



## C'est nouveau p. 8

**Al dente la salsa**, sur Aldentelasalsa.com ou en épicerie fines.  
**Alnatura**, sur Alnatura.migros.ch/fr  
**Bialetti**, sur Bialettistore.it/fr ou au 03 07 72 00 11.  
**Bonneterre**, sur Bonneterre.fr ou en magasin bio.  
**Botanic**, sur Botanic.com ou au 09 70 83 74 74.  
**Bruno Evrard**, sur Brunoevrardcreation.com ou au 03 21 63 17 81.  
**Cole & Mason**, sur Coleandmason.com  
**Emile Henry**, sur Emilehenry.com ou au 03 85 25 50 50.  
**Giovanni Rana**, sur Giovannirana.fr ou en GMS.  
**Lavazza**, sur Lavazza.fr ou en GMS.  
**Mathon**, sur Mathon.fr ou au 08 92 39 11 00.  
**Mille et Une Huiles**, sur 1001huiles.fr ou au 01 48 09 06 28.  
**Monoprix**, sur Monoprix.fr  
**Oliviers&Co**, sur Oliviers-co.com ou au 08 00 03 28 96.  
**Oxo**, sur Oxo.boutiquesinternet.fr ou au 08 92 16 16 71.  
**Ponti**, sur Granfood.nl/fr ou en GMS.  
**Où manger italien en France ? p. 12**  
**Chez Baffo**, 12 rue Pecquet, 75004 Paris,

tél. 07 61 88 73 04, Baffo.fr  
**Bourdasso**, Domaine de La Bourdasse, 11120 Pradelles-en-Vall, tél. 04 68 78 08 31, Bourdasso.com  
**Lello - L'Osteria**, 231 rue Paul-Bert, 69003 Lyon, tél. 0972 55 38 74, Lello.fr  
**Lume**, 3 rue des Fossés, 33000 Bordeaux, tél. 05 47 79 47 56, Ristorantelume.fr  
**Retrogusto**, 40 rue Stanislas, 54000 Nancy, tél. 03 83 34 19 53, Retrogusto.fr  
**Pour un apéritif haut en couleur p. 19**  
**Love Creative People**, Lovecreativepeople.com  
**Verreries des Lumières**, Verreriesdeslumières.com  
**Comptoir de famille**, en magasins.  
**Côté table**, Cote-table.com  
**Zoé confetti**, Zoeconfetti.fr  
**Le Comptoir de Mathilde**, Lecomptoirdemathilde.com  
**Maisons du monde**, Maisonsdumonde.com  
**H&M Home**, Hm.com  
**Risotto, les secrets de sa réussite p. 67**  
**Casa Azzurra**, sur Casa-azzurra.fr ou en GMS.  
**Riso Gallo**, sur Risogallo.fr ou en GMS.  
**Giovanni Ferrari**, en GMS.  
**Lagostina**, sur Lagostina.fr ou au 09 74 50 88 18.  
**Ikea**, sur Ikea.com/fr ou sur 09 69 36 20 06.  
**Maggi**, sur Maggi.fr ou en GMS.  
**Comptoir Méditerranéen**, sur Comptoir-mediterranéen.com ou au 04 66 67 40 56.

## Bienvenue dans l'autre pays du fromage ! p. 76

**Restaurant Pronto al Gusto**, 1014 avenue du Midi, 47000 Agen. Prontoalusto.fr  
**Tour œnologique d'Italie p. 80**  
**Barolo Gramolere**, en vente sur Daniel-vins.ch  
**Oltrepo Pavese**, Torti, en vente sur Delhaize.be  
**Prosecco Bottega Gold**, en vente sur Caveduchateauorange.com  
**Pignoletto DOP Fermo**, en vente sur Nicolas.com  
**Lacryma Christi**, en vente sur Produits-italiens.fr  
**Frantini sangiovese**, en vente sur Nicolas.com  
**Aglianico del vulturno**, en vente sur 1jour1vin.com  
**Duca San Felice**, en vente sur Vinitalyclub.com  
**Balade Campanie p. 82**  
**L'Azienda Agricola Montevetrano**, tél. +39 089 882 285, Montevetrano.it  
**Antichi Sapori d'Amalfi**, tél. +39 089 872 062, Antichisaporidamalfi.it  
**Les liqueurs italiennes, des pépites à déguster p. 101**  
**Il Convento**, sur Ilconvento.biz et en épicerie fines.  
**Marzadro**, sur Marzadro.it  
**Moscato d'Asti**, sur Comptoir-mediterranéen.com  
**Sec Sperone**, sur Lcbo.com  
**Dolce Cilento**, sur Liquor4sale.com

## Crédits photos

**P3**: AriMarie/Getty Images. **P6-7**: nicolamargaret/drmakky/Getty Images. **P10-11**: Todor Tsvetkov/Getty Images, Giorgio Fochesato/Westend61/Photononstop. **P12**: Anna Pustynnikova/Getty Images. **P13**: BRETT STEVENS/Cultura Creative/Photononstop. **P14-18**: Donatella Tandelli/Getty Images, Riccardo Lettieri/La Cucina Italiana/Alena Hirbikova/Apetit/Sunray, lucheza/Getty Images, Redaktionsagentur/Food & Foto Bauer/Food Experts KG, foodies/Sunray, Susan Brooks-Dammann/Westend61/Photononstop, Rob Shaw/bauersyndication.com.au, Redaktionsagentur/Food & Foto Bauer/Food Experts KG, Deslandes/Sucré Salé. **P20-21**: borzywoj/Getty Images, Larissa Veronesi/Roman Märzinger/Westend61/Photononstop, photocrew/larionovaa/nolone/ygiacomofoti/stefania57/Adobe Stock. **P22-26**: Iryna Melnyk/okkijan2010/Adobe Stock, Lhomme/Saveurs/Ricardo/LCI/Sunray, MarianVejcik/Getty Images, Redaktionsagentur/Food & Foto Bauer/Food Experts KG, Rob Shaw/bauersyndication.com.au, Studio/Sucré Salé. **P27**: James Moffatt - Staff/bauersyndication.com.au, Redaktionsagentur/Food & Foto Bauer/Food Experts KG. **P28-31**: Redaktionsagentur/Food & Foto Bauer/Food Experts KG, Rob Shaw/Bauer syndication, Westend 61/HEMIS. **P32-38**: Colin Dutton/Matteo Carassale/Massimo Ripani/Lisa Linder/4Corners/Sime/Danièle Schneider/Danièle La Monaca/AGF Foto/FoodCollection/Maxmillian Stock Ltd/Photononstop, Jon Arnold Images/hemis.fr, Laure F/Guillaume Besnard/Adobe Stock. **P39**: myrtila/Getty Images. **P40-41**: marilyn barbone/kazoka303030/Adobe Stock, jirkae/Getty Images, FoodCollection/Photononstop. **P42-51**: Redaktionsagentur/Food & Foto Bauer/Food Experts KG, Angelafoto/AnnaPustynnikova/zkruger/Getty Image, Deslandes/Kerouedan/StockFood/Swalens/Sucré Salé, Rob Shaw/bauersyndication.com.au, Viel/Saveurs/Sunray. **P52-53**: nolone/yevgeniya Shal/sommai/Adobe Stock, Smarina/gaffera/Getty Images, Matteo Carassale/Sime/Photononstop. **P54-55**: imagospot/Floortje/Bozena\_Fulawka/Getty Images. **P57**: Amélie Roche/Veau de la Pentecôte. **P58-64**: Redaktionsagentur/Food & Foto Bauer/Food Experts KG, Rob Shaw/bauersyndication.com.au, Amélie Roche/Cuisine d'ici/Mallet/Saveurs/Sunray, Hallet/Deslandes/Garnier/Chivoret/Sucré Salé. **P65**: Guedes/Saveurs/Sunray. **P66**: kasia2003/Adobe Stock, Johnér/Photononstop. **P68-71 et p73-74**: FoodCollection/Photononstop, AnnaPustynnikova/iri8/Getty Images, Redaktionsagentur/Food & Foto Bauer/Food Experts KG, Rob Shaw/bauersyndication.com.au. **P72**: Fleurent/SoFood/Photononstop. **P75**: martiapunts/Getty Images. **P76-79**: Deslandes/Da Costa/Sucré Salé, Susan Brooks-Dammann/Doris.H/Westend61/Alberto Bogo/Cultura/Photononstop, nbkxer/foodolia/Adobe Stock. **P80-81**: Monty Waldin/Cephas/Photononstop, franckreporter/Getty Images. **P82-86**: swetta/holgs/Angelafoto/LoraSi/Getty Images, giumas/Adobe Stock, A&G Reporter/AGF Foto/Franco Cogoli/Antonio Capone/Massimo Mastroianni/Carassale Matteo/Sime/Photononstop. **P87**: anna1311/Getty Images. **P88**: Lara\_Cold/Lainspiratriz/macrovector/Getty Images, panastyle/Adobe Stock. **P89**: Lilechka75/Adobe Stock. **P90-100**: Riou/Deslandes/Fenot/Ananda/Sucré Salé, Redaktionsagentur/Food & Foto Bauer/Food Experts KG, Rob Shaw/bauersyndication.com.au, Alena Hirbikova/Apetit/Sunray, ribeirorocha/Getty Images.

# Maxi Cuisine

à découvrir sur  LeKiosk





Télécharger dans l'App Store



DISPONIBLE SUR Google Play

## Maxi Cuisine

**Maxi Cuisine** est une publication bimestrielle de **Bauer Média France SNC** au capital de 1 053 500 €.

**Siège social** : 7 rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 40 22 75 00.

**Principaux associés** : Heinrich Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et Bauer Auslands Beteiligungs GmbH, Hambourg, Allemagne.

**Directeur de la publication** : Nicolas Sauzay.

**Éditrice** : Valérie Meyer.

**Directrice artistique** : Karine Coquin.

**Comité éditorial** : Olivia Delaunay, Agnès Taravella, Marie Gabet.

**Courier des lecteurs** : 01 40 22 76 00, courrier@bauermedia.fr

**Directeur de la diffusion** : Marc Lemius assisté de Jennifer Soulier.

Tél. 01 40 22 76 60.

**Chef des ventes** : Richard Hassan.

**Chargée d'abonnements** : Corinne Keim.

**Tarifs abonnements**

France : 9 n°, 16,90 €.

Dom-Tom, étranger : Abobauer.com

### Service abonnements :

Abopress, tél. 03 88 66 14 08.  
 Courriel : maxicuisine@abopress.fr.  
 Abonnements Belgique : Edigroup, tél. (0) 7 023 33 04. Abonnements Suisse : Dynapresse, tél. 022 308 08 08.  
**Directrice de la communication** : Désirée Fumion.

**Publicité** : Bauer Media Régie, 7 rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 47 70 90 66. Fax: 01 47 70 90 73.

**Direction générale** :

Anouk Diamantopoulos.

**Directrice de publicité** : Sabine Horsin.

**Fabrication** : Florian Fauconnet avec Odile Leboube.

**Imprimerie** : VPM, Druck KG, Karlsruher Strasse 31, 76437 Rastatt, Allemagne.

**Réalisation COM'Presse**

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort

Tél. 05 53 48 17 60. info@com-

presse.fr

**Rédactrice en chef** : Marie

Gabet.

**Rédactrices en chef adjointes** :

Françoise de La Forest,

Charlotte Antray.

**Direction artistique** : Jérémy Hiro.

**Secrétaire général de la**

**rédaction** : Laurent Dibos.

**Secrétaires de rédaction** :

Nicolas Chrétien, Gaëlle

Combacon, Marion Pires, Olivier

Vignancour.

**Service photo** : Caroline Quinart

Carole Hiro, Mathilde Loncle.

**Commission paritaire** : 1019

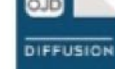
K 79885

**Date du dépôt légal** : À parution.

**Numéro d'ISSN** : 1287-4035

**Distribution** : Presstalis.

Les visuels et descriptifs shopping sont fournis par les marques. Les prix sont donnés à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité du magazine. Toutes les marques citées appartiennent à leur propriétaire. Toute reproduction même partielle du magazine est interdite sans déclaration au CFC (Cfocopies.com). Les éventuelles réclamations concernant les pages d'annonces publicitaires sont à effectuer directement auprès de l'ARPP (Arpp.org).



Pays d'origine du papier : Allemagne.  
 Contient 52 % de fibres issues de papier recyclé.  
 « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » :  
 P<sub>ex</sub> 0,003 kg/tonne



# Les nouveautés de **Maxi**

Merci de votre fidélité !



**MAXI HORS-SÉRIE JEUX**  
en vente – 3,95 €

Faites vos jeux avec le hors-série 100% vacances !



**MAXI HORS-SÉRIE SENIOR**  
en vente  
3,95 €

Découvrez vite le nouveau Hors-série de Maxi ! Plein de conseils pour profiter au mieux des belles années qui s'annoncent...



**JEUX DE MAXI**  
en vente  
2,70 €

Chaque mois, plus de 240 mots fléchés, des pages multi-jeux, du sudoku et de superbes cadeaux à gagner !



**JEUX DE MAXI HORS-SÉRIE 390 JEUX**  
en vente – 3,90 €

Avec le Hors-série 100% vacances et détente, Jeux de Maxi joint l'utile à l'agréable !



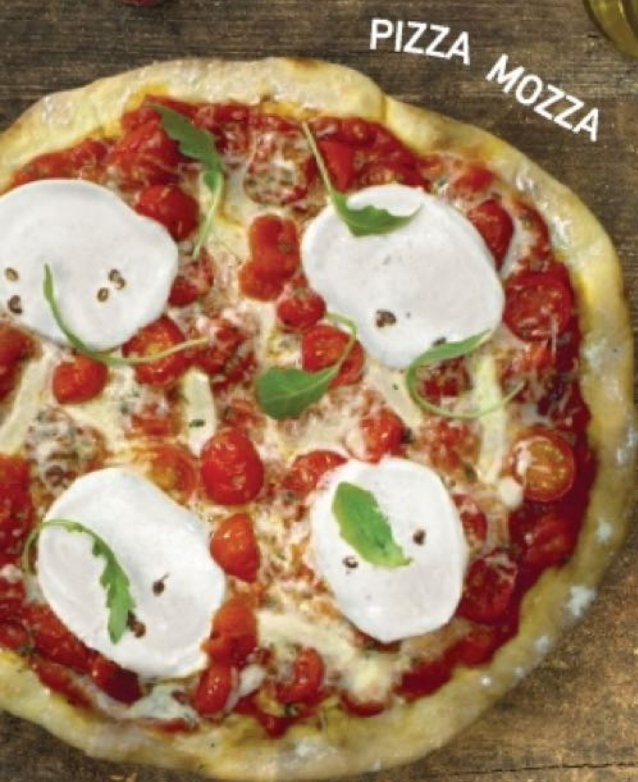


MOZZA PASTA



LA MOZZA A TOUS LES REPAS !

[casa-azzurra.fr](http://casa-azzurra.fr)



PIZZA MOZZA



MOZZA BURGER



SALADE MOZZA



1<sup>ER</sup> GROUPE ITALIEN EN PRODUITS LAITIERS

