



ASSOCIAZIONE CULTURALE ITALO-ELLENICA
ΕΛΛΗΝΟ-ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

“ cucina.it ”

I° tour gastronomique d'Italie

[Leros, Mars - Mai 2010]

On présente ici le recueil des recettes qu'ont été réalisées le long du premier cycle de 'cucina.it', en espérant faire plaisir aux participants, que nous remercions pour l'amicale présence et l'aimable attention.

Chaque recette qui a été présentée est le fruit de longues discussions qui ont précédées chaque séance, afin de sélectionner - dans le contexte du vaste patrimoine gastronomique des cuisines régionales italiennes - les traditionnelles qui se prêtaient à être utilisées, en fonction d'une série de paramètres de principe fixés au moment de l'institution du cours, en tenant compte :

- de la présence assurée de tous les ingrédients sur place
- de l'appréciation prévisible du coté des participants, mais en excluant systématiquement les recettes qui pouvaient se rapprocher des plats similaires de la cuisine grecque, ou banalisées par diffusion universelle et notoriété internationale
- de l'exécution suffisamment recherchée pour mériter une présentation en direct, mais pas trop compliquée, dans le but d'en stimuler la réalisation à la maison
- des temps de cuisson pas trop longs, pour permettre l'immédiate dégustation du résultat final
- de la familiarité avec la recette présentée, par les cuisinières

On a en plus effectué une attentive recherche bibliographique, étendue aussi aux nombreux websites faisant plus ou moins autorité dans le domaine, afin de présenter la version la plus proche possible à la recette originale, excluant les fréquentes variantes 'modernes' et en se tenant à celle habituelle à la présentatrice de la recette.

Complétons la table des recettes avec une brève introduction de chaque plat, pour en illustrer les caractéristiques les plus remarquables et la raison du choix, en confiant dans la compréhension du lecteur pour éventuelles fautes ou imprécisions qu'on puisse remarquer, au sujet des recettes traditionnelles les opinions restant de toute façon amplement controversées.

table des recettes

1. **TAGLIATELLE ALLA MONFERRINA** (giusy,11.3.10)
Comme premier plat d'inauguration du cycle, on ne pouvait que commencer avec les pâtes, faites à la main évidemment, et on a donc choisi un ragout piémontais au foie de volaille
2. **INVOLTINI DI MELANZANE ALLA SICILIANA** (cettina, 18.3.10)
De l'autre bout de l'Italie, on présente une vieille recette traditionnelle, très connue aussi en version moderne avec des ingrédients de farce différentes
3. **TORTA PASQUALINA AI CARCIOFI** (giusy, 31.3.10)
La tourte pasqualina est originaire de Gènes, avec plusieurs feuilles de pâtes et une farce de blettes, on lui a préféré la version piémontaise aux artichauts et 'pasta matta'
4. **PEPERONI PADELLATI AL BRUSCO** (giusy, 31.3.10)
On a choisi ce plat comme exemple de la riche tradition piémontaise des antipasti
5. **BRACIOLE DI MAIALE FARCITE ALL'EMILIANA** (giusy, 8.4.10)
On l'a sélectionné pour l'exécution raffinée, mais avec cuisson rapide
6. **PATATE GRATINATE** (cettina, 8.4.10)
En contradiction complète avec la précédente, représente un exemple de simple, rapide et facile version pauvre des nombreuses variations du gratin de pommes de terre
7. **ORECCHIETTE CON SUGO DI POLPETTE** (g.nna, 15.4.10)
En voulant présenter les très connus orecchiette des Pouilles, on a préféré à la classique version à la mode de Bari avec les 'cime di rapa', celle-ci très répandue au ragout
8. **CAPONATA** (cettina,22.4.10)
Un plat de résistance aux légumes, très diffusée mais réduit aujourd'hui au rôle d'antipasto, dans la plus stricte tradition sicilienne, à ne pas confondre avec son homonyme et moins connue recette napolitaine, qui n'ont en commun que le nom
9. **RISOTTO ALLA MILANESE** (giusy, 22.4.10)
Comme exemple des nombreuses recettes de risotti on a préféré le chef de file, le plus significatif, en version strictement traditionnelle
10. **BACCALA' ALLA VICENTINA CON POLENTA** (isa, 29.4.10)
La plus connue des recettes italiennes de morue, en version traditionnelle avec l'accompagnement traditionnel de la polenta à la mode de Vénétie
11. **GNOCCHI CON RAGU' SALSICCE & PORCINI** (giusy, 6.5.10)
Des gnocchi il en existe de nombreuses variantes, on a choisi le plus significatif et rependu, celui aux pommes de terre à la piémontaise, assaisonné avec un ragout classique

- 12. ABBACCHIO ALLA ROMANA** (anna, 13.5.10)
L'agneau de lait ('abbacchio', dans la région du Latium), présenté dans la plus connue et typique recette
- 13. ZUCCHINE ALLA SCAPECE** (giusy, 13.5.10)
Diffusée dans tout le sud de l'Italie, la façon du napolitain d'assaisonnée la friture des légumes et des poissons 'à la scapece', atteint sa plus grande notoriété avec les courgettes
- 14. SARDE A BECCAFICO** (cettina, 20.5.10)
Une recette dans la plus pure tradition palermitaine, rependue dans toute la Sicile avec des petites variations locales (le beccafico est un petit moineau, dont la queue rappelle celle de la sardine roulée de ce plat)
- 15. CANNELLONI RIPIENI AL FORNO** (giusy, 27.5.10)
Pour conclure le cycle, et sur demande, on a réservé en dernier cette version très connue de la plus répandue des recettes italiennes: les lasagnes à la bolognaise

(giusy, 11.3.10)

TAGLIATELLE ALBA MONFERRINA AL SUGO DI FEGATINI

Pour 4 personnes

Pour les pâtes

400 gr de farine 00
4 œufs
1 cuillère d'huile d'olive
sel q.b.

sur un plan de travail, déposer la farine, faire un puits au centre, y casser les œufs, ajouter le sel et l'huile

pétrir la pâte pendant 20 min, la laisser reposer recouverte d'un film cellophane pendant une heure à l'aide du rouleau à pâtisserie, étaler la pâte, la rouler sur elle même et la tailler en bandes de ½ cm de largeur

les disposer dans un plateau recouvert d'un torchon fariné

Pour la sauce

400 gr de foie de volaille
1 oignon moyen
40 gr beurre
1 branche de romarin
3 feuilles de sauge
1 verre de vin blanc
1 verre de bouillon
60 gr parmigiano
huile d'olive
sel & poivre

faire revenir l'oignon dans une poêle avec le beurre et l'huile, y ajouter la sauge et le romarin, et enfin les foies de volaille coupés en tranches fines et farinées

quand ils sont bien dorés, verser le vin et laisser évaporer à feu vif

ensuite, ajouter le bouillon, le sel et le poivre

continuer la cuisson à feu moyen jusqu'à obtenir une sauce épaisse

Préparation

cuire les pâtes dans beaucoup d'eau pour 4 min environ, les égoutter et les mélanger pendant 2 min dans la poêle avec la sauce en ajoutant le parmesan

servir aussitôt avec du parmesan à côté

(cettina, 18.3.10)

INVOLTINI DI MELANZANE ALLA SICILIANA

Pour 6 personnes

Ingrédients

1 kg aubergines de taille moyenne
70 gr chapelure
70 gr pecorino râpé
1 gros oignon
2 œufs durs
origan
huile d'olive
sel & poivre

Pour la sauce

1 petit oignon
1 gousse d'ail
400 ml de purée de tomates ou tomates pelées
basilic
sel & poivre
sucre si nécessaire

Préparation

couper les aubergine en tranches de 1 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur
les faire tremper pendant 1 heure dans de l'eau froide bien salée pour enlever l'amertume
les rincer à l'eau froide, et les éponger avec du papier absorbent
on peut aussi procéder comme suit: verser le sel sur les aubergines coupées, les rincer à l'eau froide
après 1 heure et les sécher avec du papier absorbent
dans une poêle dorer les tranches des deux côtés dans l'huile d'arachide, et les déposer dans une
assiette sur du papier absorbent
dans la même poêle, faire revenir l'oignon et l'ail finement hachés, puis ajouter la sauce tomate, le
basilic, le sel et poivre, mélanger et faire cuire à feu doux 10-15 min
toaster la chapelure dans une poêle avec l'huile d'olive, et la mettre de côté
couper l'oignon en tranches très fines et les faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive
hors du feu, ajouter le fromage, la chapelure, les œufs durs coupés en petits morceaux, l'origan, sel
et poivre, et mélanger le tout
badigeonner chaque tranche d'aubergine avec une cuillère de sauce tomate, mettre au centre la
farce, l'enrouler et la fermer avec un cure-dent
disposer les 'involtini' dans un plat qui va au four, les recouvrir avec la farce et la sauce tomate
restantes
faire gratiner pendant 5 min dans le four à 200°
les servir tièdes

(giusy, 31.3.10)

TORTA PASQUALINA AI CARCIOFI

Pour 6 personnes

Pasta matta

250 gr farine de semoule
100 ml eau
2 cuillères d'huile d'olive
1 pincée de sel

sur un plan de travail, déposer la farine, y creuser un puits, ajouter petit à petit l'eau, l'huile et le sel
pétrir la pâte pendant 10 min environ, jusqu'à obtenir une masse homogène et souple
la couper en deux morceaux, le premier de 2 tiers et le deuxième d'un tiers
laisser reposer ½ heure recouverte d'un linge dans un endroit obscur à température ambiante

Pour la farce

6 œufs
100 gr beurre
100 gr parmigiano râpé
8 artichauts
50 gr persil
5 oignons frais
2 gousses d'ail
400 gr ricotta
50 gr farine de riz
100 cc lait
sel & poivre

effeuiller les artichauts, en les mettant au fur et à mesure dans de l'eau citronnée, et les couper en lamelles

hacher les oignons et l'ail, et les faire revenir avec les artichauts dans une poêle avec l'huile et le beurre pendant 5 min à feu moyen

ajouter le sel et verser l'eau jusqu'à couvrir les artichauts

laisser cuire à feu doux pendant 20 min

entretiens, mélanger dans un bol la ricotta avec le lait, ajouter la farine de riz, puis le parmesan et le poivre, et enfin les artichauts avec le persil haché

ajuster (de) sel et poivre

Préparation

fariner et beurrer un plat allant au four, étaler le morceau de pâte le plus grand, et en recouvrir le plat ainsi que les bords

badigeonner d'huile d'olive le fond de la pâte avec le dos d'une cuillère, et verser la farce
creuser six trous dans l'épaisseur de la farce, y casser un œuf dans chacun et les saler
recouvrir avec le deuxième morceau de pâte préalablement étalée, et fermer en repliant les bords
vers l'intérieur
avec un cure-dent percer la surface de la pâte, la badigeonner avec un mélange d'huile et citron
passer au four à 180° pendant 30-40 min
à demi cuisson, contrôler si la pâte ne devient pas trop colorée, et dans ce cas recouvrir avec une
feuille d'aluminium
servir tiède

(giusy, 31.3.10)

PEPERONI PADELLATI AL BRUSCO

Pour 6 personnes

Ingédients

1 kg poivrons jaunes et rouges (florini)
50 gr câpres au vinaigre
4 gousses d'ail
50 gr persil
50 gr basilic
30 gr marjolaine
30 gr origan
1 tasse à thé de vinaigre
huile d'olive
sel q.b.

Préparation

nettoyer les poivrons, enlever les pépins, et les couper en lamelles de 5 cm de longueur et ½ cm de largeur
dans une poêle, mettre un peu d'huile et les poivrons, remuer fréquemment, ils ne doivent pas dorer
faire cuire à feu moyen pendant 7-8 min
mélanger dans un bol le persil, le basilic, la marjolaine et l'origan hachés très fins, les gousses d'ail grossièrement coupées, les câpres et une cuillère d'huile d'olive
saler, verser le vinaigre dans la poêle et laisser évaporer
éteindre le feu et ajouter le contenu du bol
mélanger le tout pendant quelques minutes, et transférer dans un plat de service, laisser reposer à température ambiante
servir le jour suivant, ou après 8 heures minimum

(giusy, 8.4.10)

BRACIOLE DI MAIALE FARCITE ALL'EMILIANA

Pour 4 personnes

Ingédients

4 cotes de porc
2 œufs durs
4 tomates séchées
1 tomate fraîche
100 gr fontina ou fromage à toast
50 gr parmigiano râpé
1 gousse d'ail
1 oignon moyen
1 branche de romarin frais
30 gr beurre
1 verre de vin blanc sec
1 ou 2 tasses à thé de bouillon
huile d'olive
sel & poivre

Préparation

A l'aide d' un couteau bien affuté faire une coupure dans l'épaisseur de chaque côte pour obtenir une poche

couvrir les côtes avec de la pellicule transparente et les battre légèrement de chaque côté

préparer la farce avec l'oignon, la gousse d'ail, le fromage, les tomates, les œufs durs et le romarin coupés très finement

mettre le hachis dans un bol et ajouter le parmesan râpé, sel et poivre, et mélanger

remplir chaque poche avec la farce et fermer avec cure-dent

faire revenir les côtes de chaque côté avec le beurre et l'huile, ajouter sel et poivre

monter le feu, verser le vin et faire évaporer, rajouter lentement le bouillon et couvrir

laisser cuire à feu moyen 20-30 min

servir chaud

(cettina, 8.4.10)

PATATE GRATINATE

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 kg de patates
50 gr parmigiano râpé
50 gr chapelure
150 ml lait concentré non sucré ou crème fraîche
30 gr beurre
noix de muscade
sel & poivre

Préparation

faire cuire les pommes de terre “al dente”, les égoutter, les faire refroidir, les peler et les couper en rondelles de 5-8 mm d'épaisseur
toaster la chapelure dans l'huile d'olive, et la laisser refroidir
disposer les patates en plusieurs couches dans un plat qui va au four
chauffer le lait, y ajouter sel, poivre et la muscade râpée
verser le tout sur les patates
mélanger le parmesan avec la chapelure et parsemer régulièrement la surface
verser le beurre fondu, et gratiner à 200° pendant 15 min

(g.nna, 15.4.10)

ORECCHIETTE PUGLIESI CON SUGO DI POLPETTE

Pour 6 personnes

Pour les 'orecchiette'

500 gr farine de semoule (zimotò)
200 gr eau tiède
sel q.b.

sur une surface de travail mettre la farine et faire un puits au centre
y verser 1/10 de l'eau déjà salée et mélanger
ajouter progressivement l'eau, et pétrir la pâte jusqu'à obtenir une consistance ferme
prélever 1/10 de la pâte, la travailler de nouveau et en faire un boudin de 1 cm de diamètre environ
avec un couteau à pointe fine couper des rondelles de ½ cm
poser la pointe du couteau sur une rondelle, écraser et tirer vers vous de façon à obtenir une feuille
de 3 cm de diamètre
à l'aide du couteau la déposer sur l'extrémité du pouce, et retourner la feuille pour réaliser une
petite oreille
continuer jusqu'à finir la pâte
déposer les 'orecchiette' sur un plat fariné sans les superposer

Pour les boulettes

300 gr viande hachée
100 gr pecorino râpé
2 œufs
sel & poivre

dans un bol mettre la viande, le pecorino râpé, les œufs, sel et poivre
mélanger avec les mains pour obtenir une masse homogène
faire des boulettes de la dimension d'une olive, et les déposer au fur et à mesure dans une assiette
l'une à côté de l'autre

Pour la sauce

800 gr tomates concassées (= 2 boîtes)
1 petit oignon
sel & piment
huile d'olive
eau chaude

faire revenir à l'huile d'olive l'oignon coupé finement à feu doux

ajouter les tomates et les cuire à feu vif jusqu'à ébullition
mettre le couvercle, et baisser le feu
cuire environ 20 min, jusqu'au moment où la sauce sera réduite de moitié
ajouter de l'eau chaude pour obtenir la quantité d'origine
ajouter le sel et le piment finement haché, les boulettes, couvrir et laisser mijoter la sauce à feu doux pendant 30 min minimum

Préparation

commencer avec la préparation de la sauce tomate
préparer les boulettes et les ajouter à la sauce
mettre à bouillir l'eau et entretemps préparer les 'orecchiette', les faire cuire (al dente!) dans l'eau bouillante et salée pendant 12 min, les égoutter et les mettre dans un plat de service, ajouter le fromage, 4/5 de la sauce, mélanger délicatement et verser le reste de la sauce
servir immédiatement

(cettina, 22.4.10)

CAAPONATA

Pour 4 personnes

Ingrédients

500 gr aubergines
120 gr céleri (3 branches)
250 gr oignons
250 gr tomates pelées
100 gr olives vertes
50 gr câpres en vinaigre
2 cuillères de sucre
3 cuillères vinaigre
huile d'olive
sel & poivre

Préparation

couper les aubergines en petits cubes de 1 cm
les faire tremper pendant 1 heure dans de l'eau froide bien salée pour enlever l'amertume
les rincer à l'eau froide, et les éponger avec du papier absorbent
on peut aussi procéder comme suit: verser le sel sur les aubergines coupées, les rincer à l'eau froide
après 1 heure et les sécher avec du papier absorbent
les frire avec très peu d'huile d'olive, et les mettre dans une assiette
faire revenir les oignons coupés très fins dans une poêle avec de l'huile d'olive
laver et couper le céleri en petits morceaux, et les faire blanchir pendant 4-5 min dans de l'eau
bouillante
ajouter dans la poêle avec l'oignon, le céleri, les tomates pelées et coupées en petit morceaux, les
olives dénoyautées et coupées finement, et les câpres
laisser cuir pendant 10 min, et ensuite ajouter les aubergines, sel et poivre, et faire mijoter à couvert
encore 10 min à feu doux en remuant doucement
ajouter le sucre et le vinaigre, faire cuire à découvert de façon à évaporer le vinaigre
laisser reposer et servir tiède

(giusy, 22.4.10)

RISOTTO ALLA MILANESE

Pour 4 personnes

Ingédients

400 gr riz "carnaroli"
2 sachets de safran en poudre
1 lt environ de bouillon de viande
100 gr beurre
1 verre de vin blanc sec
80 gr grana râpé
1 oignon moyen
60 gr moelle de bœuf (cuite dans le bouillon)
sel & poivre

Préparation

hacher finement l'oignon, le faire revenir à feu doux dans une poêle avec le beurre sans le colorer
ajouter le riz et le dorer en mélangeant régulièrement avec une cuillère en bois pour éviter qu'il ne s'accroche au fond

verser le verre de vin, puis deux louches de bouillon

lorsque le bouillon est absorbé, rajouter encore une louche et répéter cette opération pendant 15 min
quelques minutes avant la fin de la cuisson, dissoudre le safran dans un petit bol avec une louche de bouillon et le verser sur le riz

ajouter la moelle et le grana râpé, mélanger pendant une minute, éteindre le feu, couvrir la poêle et laisser reposer pendant 5 min environ

le risotto doit être humide et crémeux

poivrer et servir

(isa, 29.4.10)

BACCALÀ ALBA VICENTINA CON POLENTA

Pour 6 personnes

Ingrédients

1 kg. morue
2 oignons moyens
1 gousse d'ail
4 anchois salés
1 bouquet de persil
250 gr vin blanc sec
300 gr lait
1 verre d'huile d'olive
50 gr parmigiano ou grana rapé
1 noix de beurre
farine 00 q.b.
cannelle, sel & poivre

Préparation

baigner la morue dans l'eau froide, en changeant l'eau toutes les 4 heures pendant 2-3 jours
enlever la peau, couper la morue en longueur et retirer les arêtes
badigeonner d'huile d'olive un plat allant au four, couper la morue en morceaux réguliers pas trop petit, les fariner, et les déposer en une seule couche dans le plat
saupoudrer avec la cannelle, le poivre, le sel et le fromage râpé
dans une casserole avec un verre d'huile d'olive, faire revenir les oignons hachés et l'ail et ajouter les anchois dessalés, nettoyés et coupés en petits morceaux
lorsque les anchois sont fondus, verser le vin et laisser évaporer
ajouter le lait et le persil haché, recouvrir la morue avec la sauce et finir avec des petit morceaux de beurre
couvrir avec une feuille d'aluminium et cuire une heure dans le four à 180°

Pour la polenta

500 gr farine de maïs jaune "bramata"
2 lt eau
sel q.b.

faire bouillir l'eau dans une cocotte haute, et saler
verser doucement la farine dans l'eau en remuant énergiquement avec le fouet pour éviter la formation de grumeaux

baisser le feu et continuer à remuer avec une cuillère en bois constamment pendant 45 min, jusqu'au moment où la polenta prend une bonne consistance et se détache du fond de la cocotte verser sur une planche en bois, et servir immédiatement en accompagnement de la morue

(giusy, 6.5.10)

GNOCCHI ALLA PIEMONTESE CON RAGU' SALSICCE & PORCINI

Pour 4 personnes

Pour la sauce

1 kg de saucisses
1 branche de céleri
1 petite carotte
1 oignon
2 gousses d'ail
1 branche de romarin frais
1 feuille de laurier frais
500 gr. tomates concassées
50 gr de cèpes séchés
1 verre de vin rouge
60 gr de parmigiano
huile d'olive
sel & poivre

tremper les cèpes séchés dans l'eau bouillante
couper finement le céleri, la carotte, l'oignon, les feuilles de romarin et l'ail
faire revenir le tout à feu doux dans une grande poêle
pendant ce temps, enlever la peau et couper les saucisses en morceaux, les mettre dans la poêle
toujours à feu doux-moyen
égoutter les cèpes en enlevant le reste des résidus, filtrer l'eau et la garder de côté
augmenter le feu, verser le vin et faire évaporer
saler et poivrer, ajouter les tomates, les champignons et un demi verre d'eau des cèpes
continuer la cuisson à feu modéré jusqu'à obtenir la consistance souhaitée de la sauce en y ajoutant,
si besoin, encore de l'eau des cèpes

Pour les gnocchi

1 kg de patates
250 gr de farine 00
1 cuillère d'huile d'olive
sel q.b.

cuire les patates avec la peau, les laisser refroidir, les éplucher et les réduire en purée
les déposer sur le plan de travail, faire un puits et ajouter un peu de farine, du sel et l'huile d'olive
travailler la purée en rajoutant de la farine petit à petit jusqu'à obtenir une masse de consistance
ferme
fariner le plan de travail et former à la main des boudins de l'épaisseur d'un petit doigt

les couper en morceaux de 2 cm de long, les passer délicatement sur les dents d'une fourchette pour leur donner la forme caractéristique du 'gnocco'
les déposer en une seule couche sur une plaque recouverte de linge farinée
procéder de la même façon jusqu'à la fin de la masse

Préparation

plonger en petite quantité les 'gnocchi' dans de l'eau bouillante salée, les égoutter au fur et à mesure qu'ils remontent en surface
les ajouter de suite dans la poêle avec la sauce
mélanger délicatement et servir aussitôt avec du parmesan à part

(anna, 13.5.10)

ABBACCHIO ALLA ROMANA

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 kg de gigot d'agneau
3 branches de romarin frais
3 branches de sauge fraîche
3 gousses d'ail
4-5 filets d'anchois
¼ lt de vin blanc sec
1 verre de vinaigre
farine 00 q.b.
huile d'olive
sel & poivre

Préparation

couper l'agneau en petits morceaux, les laver et les sécher dans un linge
les rouler dans la farine, et les faire dorer dans une poêle avec l'huile d'olive à feu vif en retournant la viande plusieurs fois
couper grossièrement le romarin, la sauge et l'ail, et parsemer la viande avec les herbes aromatiques
ajouter sel et poivre et mélanger
verser le vin, faire cuire à découvert de façon à évaporer le vin, puis ajouter le vinaigre
couper en petits morceaux les anchois, les faire dissoudre avec une cuillère de sauce chaude et les verser sur les morceaux de viande
couvrir, et faire cuire à feu doux pendant 30-40 min
s'assurer en cours de cuisson que la viande ne sèche pas, rajouter si nécessaire de l'eau légèrement vinaigrée
servir chaud

(giusy, 13.5.10)

ZUCCHINE ALLA SCAPICE

Pour 4 personnes

Ingédients

½ kg de courgettes
1 bouquet de menthe fraîche
3-4 gousse d'ail
1 verre de vinaigre
½ lt huile d'arachide
huile d'olive
sel & poivre

Préparation

laver et sécher les courgettes, enlever les deux extrémités, et les couper en rondelles de ½ cm d'épaisseur

chauffer l'huile d'arachide dans une friteuse à feu vif, verser les courgettes en petites quantités à la fois pour ne pas casser l'ébullition, les retirer quand elles sont juste dorées, et les déposer dans un plat de service

parsemer avec le sel, (et) l'ail et la menthe coupés grossièrement, chaque couche au fur et à mesure qu'on les sort de la friteuse

faire chauffer le vinaigre, laisser évaporer 2 min et verser sur les courgettes

ajouter un peu d'huile d'olive, et laisser reposer

servir froid, ou mieux le jour suivant

(cettina, 20.5.10)

SARDE A BECCAFICO

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 kg de sardines
100 gr de chapelure
60 gr de pignons
60 gr rasines secs
2 gousses d'ail
1 bouquet de persil
10 feuilles de laurier
1 citron
1 cuillère de sucre
huile d'olive
sel & poivre

Préparation

vider et nettoyer les sardines, couper la tête et enlever délicatement l'arête centrale pour que le poisson reste entier, en laissant en place la queue
toaster la chapelure avec une cuillère d'huile d'olive, et laisser refroidir dans un bol
couper finement l'ail et le persil, et les mélanger avec la chapelure, ajouter les pignons, les rasines secs sel et poivre, et homogénéiser avec de l'huile d'olive
déposer au centre de chaque sardine une cuillère de farce, et la rouler en allant de la tête vers la queue
déposer chaque sardine dans un plat huilé qui va au four, une à côté de l'autre en gardant la queue vers le haut, en y interposant alternativement une demi feuille de laurier et une demi fine tranche de citron
badigeonner avec de l'huile d'olive et le jus d'un demi citron dans le quel on aura préalablement dissout une cuillère de sucre
passer au four à 200° pendant 10 min
servir chaud

(giusy, 27.5.10)

CANNELLONI RIPIENI AL FORNO

Pour 6 personnes

Pour la pâte

400 gr farine 00
4 œufs
1 cuillère d'huile d'olive
sel q.b.

sur un plan de travail déposer la farine, faire un puits au centre et y casser les œufs
ajouter le sel et l'huile, et pétrir la pâte pendant 20 min
laisser la reposer recouverte d'un film cellophane pendant 1 heure à température ambiante
partager la masse en 2-3 morceaux, et avec le rouleau à pâtisserie les étaler en feuille fine, et en découper des rectangles de 12 x 16 cm environ

Per la béchamel

40 gr de farine 00
40 gr de beurre
250 ml de lait entier
1 pincée de noix de muscade râpée
sel q.b.

faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, ajouter la farine et mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une crème lisse
ajouter doucement le lait chaud, en continuant à remuer sans arrêt pour éviter les grumeaux
poursuivre la cuisson pendant 10 min, toujours en remuant
hors du feu ajouter la noix de muscade et ajuster de sel

Pour le ragout à la bolognese

300 gr de viande de veau hachée
100 gr de viande de porc hachée
½ verre de vin rouge sec
1 verre de bouillon de viande
5 cuillères de concentré de tomates
1 oignon moyen
1 gousse d'ail
1 carotte
1 branche de céleri
1 branche de romarin
1 feuille de laurier

2 clous de girofle
huile d'olive
sel & poivre

hacher finement l'oignon, l'ail, la carotte, le céleri et le romarin
les faire revenir dans l'huile d'olive, ajouter la viande hachée et mélanger en la faisant revenir à feu moyen
quand la viande est bien dorée, verser le vin et le faire évaporer, puis ajouter le concentré de tomate, le laurier, les clous de girofle, sel, poivre et enfin le verre de bouillon
faire cuire à couvert pendant 30 min à feu doux

Réalisation

faire cuire les rectangles de pâte en petite quantité à la fois, dans une grande cocotte avec beaucoup d'eau bouillante salée, pendant 4 min
les égoutter et les faire refroidir en les plongeant quelques seconds dans un bol avec de l'eau froide
les égoutter à nouveau, et les déposer sur une surface recouverte d'un linge
terminée la cuisson, disposer les rectangles sur la surface de travail avec le côté long en verticale
mélanger au ragout tiède 4 cuillères de béchamel
déposer un boudin de 4 cm de diamètre de ragout sur l'extrémité courte de chaque rectangle,
badigeonner avec de l'eau l'autre extrémité, et l'enrouler sur lui même en fermant le cannellone
dans un plat qui va au four, verser un peu d'huile et une fine couche de béchamel
déposer les cannelloni l'un à côté de l'autre au fur et à mesure qu'ils sont enroulés, et les recouvrir à la fin avec le reste de béchamel
passer au four à 180° pendant 40 min environ
servir chaud

bibliographie informatique

Les suivantes websites ont été consultés a la recherche des versions traditionnelles des différentes recettes présentées, mais plusieurs entre eux montrent des variantes personnalisées et les recettes décrites vont évaluées... cum grano salis!

Dans la version informatique de la suivante liste, les liens ipertextuels sont ouverts avec ctrl+click ou avec le menu rapide en cliquant a droite et en sélectionnant 'ouvrir lien ipertextuel'

- <http://www.accademiaitalianacucina.it/ricette.php>
- <http://www.lacucinaitaliana.it/>
- <http://www.ars-alimentaria.it/cat.do?idCategoria=18>
- <http://www.dossier.net/ricette/>
- <http://www.dbricette.it/ricerche.htm>
- <http://www.paginainizio.com/ricette.htm>
- <http://www.cibo360.it/cucina/ricette/index.htm>
- http://it.wikibooks.org/wiki/Libro_di_cucina
- http://www.cucinaconme.it/indice_delle_ricette.htm
- <http://www.gamoto.net/ricette-cucina/>
- <http://www.cucinare.meglio.it/>
- <http://www.gustissimo.it/ricette.htm>
- <http://www.italiadona.it/cucina.htm>
- <http://www.italiaricette.it/>
- <http://www.mangiarebene.com/ricette.htm>
- <http://nonsoloprimi.myblog.it/>
- <http://www.prezzemoloefinocchio.it/modules/wfsection/>
- <http://www.giallozafferano.it/Archivio-Ricette/>

- <http://www.ricettedalmondo.it/>
- <http://www.ricettepercucinare.com/>
- <http://www.ricettepronte.com/mappa-ricette.php>
- http://www.romagnamania.com/ricette_tipiche_della_romagna.asp
- <http://www.vitaidonna.org/jreviews/le-nostre-ricette/>
- <http://www.vogliadicucina.com/content/section/1/2/>
- <http://www.ideericette.it/>
- <http://www.cucinaitaliana.info/>
- <http://ricette.dialettando.com/>
- <http://www.sicilianelmondo.com/ricette/>
- <http://www.cucinario.it/>
- <http://www.sicilyland.it/ricette.htm>

[édité par: enzob.]