

Le petit livre de **Recettes d'Italie**

La douceur de vivre
à l'italienne
dans votre assiette!

Armand Baratto



FIRST
Editions

Recettes d'Italie

Recettes d'Italie

Armand Baratto

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2005

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 2^e trimestre 2005

Conception couverture : Bleu T

Mise en page : Georges Brevière

Éditions First

60, rue Mazarine, 75006 Paris

Tél : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2923-0

Introduction

Depuis l'Antiquité, la table tient une place primordiale dans le quotidien des habitants de la péninsule italienne. Il faut dire que ce sont les Romains qui seraient à l'origine de la prise des 3 repas par jour, avec une cuisine dotée d'une grande inventivité.

Or, cette cuisine s'est enrichie au fil des siècles, au gré des échanges commerciaux, des conflits armés ou des expéditions lointaines. Elle s'est ouverte aux influences extérieures, vers l'Asie d'abord (songeons à Marco Polo ou aux ports italiens sur l'Adriatique), et puis vers l'Amérique (là, c'est bien sûr à Christophe Colomb, le génial Gênois, que nous pensons) : que serait en effet la gastronomie italienne, sans les produits du Nouveau Monde que sont, par exemple, la tomate ou le poivron ?

Mais cette cuisine est aussi une cuisine de terroirs. Ainsi la Vénétie possède-t-elle des recettes riches en épices venues du Moyen-Orient. Plus au nord, le Trentin et l'Alto Adige partagent avec les habitants de la Mitteleuropa le goût du strudel aux pommes ou de la goulash. Tandis qu'en Sicile,

on garde la trace d'une influence arabe, en continuant d'accompagner de couscous certains des poissons.

Pourtant aujourd'hui, deux mets caractérisent plus particulièrement la cuisine italienne. Ce sont les pâtes et les pizzas. Les premières se déclinent sous les formes les plus variées, creuses ou pleines (spaghetti, penne, farfalle, cannelloni...), blanches ou colorées, élaborées à base de semoule de blé dur... Elles sont assaisonnées simplement d'un filet d'huile d'olive ou d'une sauce à la tomate.

Quant aux pizzas, créées du côté de Naples au XVI^e siècle, elles ont depuis fait le tour du monde.

N'oublions pas cependant toutes les autres recettes ou spécialités italiennes qui font de cette cuisine l'une des plus réputées : risotto, charcuteries, panettone, minestrone, mozzarella, vinaigre balsamique, panna cotta, etc.

LES ENTRÉES



SALADE D'ORANGES ET FENOUIL

4 pers. Préparation : 20 min Macération : 30 min

• 2 oranges • 1 fenouil • 1 filet d'huile d'olive • sel et poivre

Réalisation

Pelez le fenouil et lavez-le. Coupez-le en deux puis émincez-le finement au couteau ou mieux, en utilisant une mandoline. Disposez les tranches de fenouil dans un plat creux, salez, poivrez et versez un filet d'huile d'olive. Recouvrez d'une feuille de film alimentaire, et laissez macérer 30 minutes au frais.

Pelez les oranges à vif (c'est-à-dire, en retirant la petite peau blanche), prélevez les quartiers et récupérez le jus. Au moment de servir ajoutez les quartiers et le jus des oranges au fenouil. Mélangez l'ensemble et dégustez.

BÂTONNETS DE CÉLERI AU GORGONZOLA

4 pers. Préparation : 20 min

• 2 branches de céleri • 100 g de gorgonzola • 80 g de mascarpone • 1 noix de beurre • quelques gouttes de Grappa • poivre

Réalisation

Coupez les branches de céleri en tronçons de 4 cm. Lavez-les et essuyez-les dans du papier absorbant. Détaillez le gorgonzola en petits morceaux. Dans une assiette creuse, travaillez-le à la fourchette pour le ramollir. Incorporez le mascarpone et le beurre pommade. Continuez à travailler l'ensemble pour le rendre lisse. Aromatisez avec quelques gouttes de Grappa. Garnissez les bâtonnets de cette préparation. Vous pouvez le faire en vous aidant d'une poche, munie d'une petite douille lisse. Poivrez le dessus. Servez au moment de l'apéritif.

SALADE DE PENNE AU THON ET LÉGUMES CROQUANTS

4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 15 min

• 150 g de penne • 1 filet d'huile d'olive • quelques brins de ciboulette • 1 petite boîte de thon égoutté • 100 g de fèves cuites • 1 oignon • 1 petite branche de céleri • 1 tomate • 1 cuillère à soupe de vinaigre • 1 œuf dur • 100 g de roquette • sel et poivre

Réalisation

Dans une grande casserole, faites bouillir 1,5 l d'eau salée. Faites-y cuire les penne, le temps indiqué sur le paquet. Refroidissez-les dès la fin de la cuisson et égouttez-les. Ébouillantez la tomate, et pelez-la. Concassez-la grossièrement. Retirez la peau des fèves. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Pelez le céleri branche et coupez-le en tronçons. Lavez la roquette plusieurs fois, égouttez-la. Confectionnez une vinaigrette, mettez du sel et du poivre dans un bol, délayez avec le vinaigre puis versez l'huile d'olive. Dans un grand saladier, réunissez les pâtes, le thon émietté, l'oignon, le céleri, la tomate et les fèves. Versez la vinaigrette et remuez. Dressez la salade de penne dans un saladier, ajoutez la roquette, l'œuf coupé en 4 et les brins de ciboulette ciselés.

OMELETTE À LA TOMATE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 5 min Séchage : 2 h

• 3 tomates • 1 filet d'huile d'olive • 4 œufs • 1 oignon • 1 petite cuillerée de parmesan râpé • 4 feuilles de basilic • sel et poivre

Réalisation

Ébouillantez les tomates, pelez-les, coupez-les en 4 et épépinez-les. Déposez les quartiers dans un plat à gratin, assaisonnez-les, badigeonnez-les d'huile, ajoutez les feuilles de basilic ciselé, et faites-les sécher dans le four, à 80 °C (th. 2/3) pendant 2 heures. Détaillez-les en lanières à l'issue du temps de séchage. Pelez l'oignon, taillez-le en dés. Cassez les œufs dans un saladier, assaisonnez-les et ajoutez le parmesan râpé. Battez en omelette à l'aide d'une fourchette. Versez l'huile dans une poêle posée sur feu moyen. Quand l'huile est chaude, faites-y blondir l'oignon. Ajoutez les trois quarts des tomates et versez les œufs battus dans cette préparation. Confectionnez l'omelette. Roulez-la sur un plat. Posez à chaque extrémité le reste des tomates.

FOCACCIA AUX OIGNONS ET GRAINS DE SEL

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min Repos : 30 min

Pour la pâte • 200 g de farine • 2 filets d'huile d'olive • 5 g de levure de boulanger • 10 cl d'eau • 1 pincée de sel fin.

Pour la garniture • 1 oignon • 1 pincée de fleur de sel

Réalisation

Rassemblez dans une jatte la farine en fontaine et le sel. Au centre émiettez la levure, versez l'eau tiédie sur la levure, délayez-la. Rabattez la farine vers le centre et mélangez rapidement pendant 3 minutes. Ajoutez 1 filet d'huile d'olive, incorporez à la pâte. Couvrez-la et laissez-la gonfler dans un endroit tempéré pendant 30 minutes.

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Pelez l'oignon, et émincez-le. Versez un filet d'huile dans une poêle posée sur feu doux. Faites-y blondir l'oignon pendant une dizaine de minutes. Étalez la pâte au rouleau en lui donnant une forme rectangulaire sur une épaisseur de 2 cm, disposez-la sur une plaque allant au four. À l'aide de vos doigts, faites des empreintes sur la totalité de la pâte. Répartissez-y les oignons et enfournez pendant

20 minutes. À la fin de la cuisson, parsemez la surface de quelques grains de fleur de sel.

SALADE DE CHICORÉE ROUGE ET COURGETTES GRILLÉES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

- 4 petites têtes de chicorée rouge (salade trévisane) • 1 courgette
- 1 filet d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • sel et poivre

Réalisation

Retirez les feuilles flétries de la chicorée et coupez les têtes en deux. Lavez la salade et égouttez-la. Lavez les courgettes, coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur et préchauffez le gril. Badigeonnez chaque tranche de courgette et chaque moitié de salade d'huile d'olive, assaisonnez. Saisissez-les sur le gril pendant 5 minutes, puis posez-les sur la plaque du four huilée. Saupoudrez d'ail haché et terminez la cuisson au four à 180 °C (th. 6) pendant 15 minutes. Dressez et servez encore tiède.

DEMI-LUNES FARCIES AUX 3 FROMAGES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 5 min

• 100 g de ricotta fraîche • 100 g de mozzarella • 50 g de parmesan râpé • 1 œuf, 4 feuilles de basilic hachées • 1 paquet de pâte à ravioli fraîche (chez votre épicier italien) • sel et poivre

Réalisation

Détaillez la mozzarella en dés et écrasez la ricotta. Mélangez-les délicatement avec le parmesan dans un saladier. Ajoutez l'œuf, le basilic, salez, poivrez et mélangez bien.

Étalez la pâte à ravioli et, à l'aide d'un emporte-pièce rond de 5 cm de diamètre, détaillez des cercles de pâte. Garnissez chaque rond d'une noisette de farce aux fromages. Repliez la pâte sur elle-même de manière à former des demi-lunes (mezzelune), et appuyez fortement avec les doigts pour souder les bords entre eux.

Pochez-les dans de l'eau bouillante salée pendant 3 à 4 minutes. Égouttez-les et servez-les avec une sauce tomate, une sauce béchamel ou, plus simplement, un filet d'huile d'olive.

BEIGNETS DE MOZZARELLA À L'ORIGAN

4 pers. Préparation : 15 min Marinade : 30 min Cuisson : 10 min

- 250 g de mozzarella • 2 œufs • 1 cuillère à soupe de farine
- 100 g de mie de pain ou de chapelure • huile pour la friture
- 1 filet d'huile d'olive • 1 pincée d'origan • sel et poivre

Réalisation

Égouttez et détaillez la mozzarella en tranches de 1 cm. Posez ces tranches côte à côte dans un plat à gratin. Et versez dessus un filet d'huile d'olive. Saupoudrez-les d'origan et laissez mariner 30 minutes environ.

Passez les tranches de mozzarella dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la mie de pain ou la chapelure. Faites chauffer l'huile de friture dans une sauteuse ou une friteuse et plongez-y les beignets jusqu'à obtenir une jolie couleur dorée. Égouttez-les sur du papier absorbant et assaisonnez-les avant de déguster.

Bon à savoir : Originnaire du sud de l'Italie, la mozzarella est fabriquée à partir de lait de bufflonne. Sa couleur est d'un blanc de porcelaine, sa forme est oblongue avec une fine croûte