



Poursuis ton itinéraire gastronomique dans le Nord de l'Italie

Ligurie

Les produits typiques

LES LÉGUMES: l'asperge et l'artichaut d'Albenga, le haricot de Pigna, l'ail blanc de Vessalico, le basilic, la courgette Alberello di Sarzana, l'olive taggiasca.

LES FRUITS: la noisette, la cerise de Sarzana, les pommes de l'arrière-pays.

LES POISSONS: l'anchois de Monterosso, le thon du Golf Paradiso.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le poulet de la Val di Vara, le saucisson de Gêne.

L'HUILE: l'huile d'olive extra vierge de la zone côtière.

LES BOISSONS: Siacchetrà, Vermentino, Pigato.

Les autres spécialités gastronomiques

LE LAPIN À LA LIGURE: un plat délicieux mariant la chair délicate du lapin à la saveur plutôt amère des olives taggiasche, à celle du vin local, des pignons et des noix.

LA TORTA PASQUALINA: il s'agit d'une tarte salée, préparée avec de la pâte feuilletée farcie avec des épinards, de la ricotta et des œufs. On la consomme généralement froide. Il existe des variantes de farces à base d'artichauts ou de blettes.

LA CIMA ALLA GENOVESE: d'origine très ancienne, la cima est une poche de poitrine de veau farcie avec des œufs, du fromage, des petits pois et des morceaux de viande crue, cuite longuement à feu doux.

LE PANDOLCE GENOVESE: gâteau typique de Noël à base de farine, de beurre, d'anis, de raisins secs, de cédrat et de potiron confits, de zibibbo (un vin liquoreux), de pignons, de grains de fenouil et d'huile de bergamote.



Piémont

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le riz.

LES LÉGUMES: le cardon gobbo de Nice, l'asperge de Santena, le poivron de Carmagnole, la truffe d'Alba.

LES FRUITS: le marron de Coni, la noisette gentille des Langhes, la pomme de Cavour, la cerise de Pecetto.

LES FROMAGES: la robiola de Roquevéran, le murazzano, le castelmagno, la toma et la raschera.

LES BOISSONS: Asti Spumante, Moscato d'Asti, Barbaresco, Barolo, Dolcetto, Nebbiolo, Brachetto, Malvasia.

Les autres spécialités gastronomiques

LA VIANDE À L'ALBESE: un plat à base de fines tranches de viande crue assaisonnée avec de l'huile, du jus de citron et des écailles de parmesan.

LE VEAU À LA SAUCE AU THON: un hors-d'œuvre à base de tranches de gîte recouvertes de sauce au thon.

LES ANCHOIS À LA SAUCE VERTE: un plat très ancien et savoureux, la sauce est préparée avec des anchois, de l'ail, du persil, de l'huile et du sel.

LES TAJARINS AUX TRUFFES: un type de pâtes à l'œuf, semblables aux tagliolini, assaisonnées avec de la truffe.

LE BRAISÉ AU BAROLO: un plat préparé avec de la viande de bœuf marinée dans le vin rouge et des herbes aromatiques.

LA PANNA COTTA: un dessert simple à base de crème, de lait, de colle de poisson et de vanille. Elle peut être accompagnée de sauces différentes: au caramel, au chocolat, au coulis de fruits rouges





Marina Zanotti
Marie-Blanche
Paour
PASSION CHEF
ET PÂTISSIER



ou aux pistaches. Ce dessert est célèbre dans le monde entier; en France, il existe une recette semblable appelée le blanc-manger.

LA TARTE AUX NOISETTES: il s'agit d'un gâteau préparé avec de la farine, des œufs, et des noisettes broyées.

Vallée d'Aoste

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le pain complet, le pain de seigle.

LES FRUITS: la pomme reinette, le marron, la myrtille.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le boudin, le lard d'Arnad, le jambon de Bosses, la mocetta de chamois.

LES FROMAGES: la fontina, la toma de Gressoney, le reblec, le seras.

LES BOISSONS: Arnad-Montjovet, Blanc de Morgex, la liqueur Gnépy.

Les autres spécialités gastronomiques

LA CARBONADE: une spécialité de la Vallée d'Aoste que l'on retrouve également dans la cuisine flamande. Il s'agit d'un mets préparé avec de la viande de bœuf, coupée en morceaux, rissolée dans du beurre et du lard; elle est généralement servie avec de la polenta.

LA CÔTELETTE DE VEAU À LA VALDÔTAINE: il s'agit d'une côtelette farcie avec de la fontina et des œufs et frite dans le beurre.

LA POLENTA CONCIA: un plat simple préparé avec de la farine de maïs cuite dans de l'eau salée, assaisonnée avec du beurre et de la fontina puis passée au four. Elle est idéale après une randonnée en montagne.

LE CIVET DE CHAMOIS: à base de viande de chamois marinée dans du vin et des herbes aromatiques puis cuite dans la même sauce.

LES TUILES D'AOSTE: des biscuits friables aux amandes et aux noisettes, cuits sur une plaque à tuiles afin de leur donner la forme typique des tuiles d'ardoise fines et rondes qui caractérisent les maisons de la Vallée d'Aoste.

Lombardie

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le riz, le blé sarrasin.

LES LÉGUMES: l'oignon rouge de Sermide, le potiron, l'asperge de Mezzago.

LES FRUITS: la griotte d'Uscione, la poire de Mantoue.

LES POISSONS D'EAU DOUCE: la carpe, la perche.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: la bresaola de la Valteline, le saucisson d'oie de Mortare, le cotechino, la luganega (un type de saucisse), les verzinis (de petits saucissons utilisés dans la caseoula), le saucisson de Milan.

LES FROMAGES: le taleggio, le stracchino, le mascarpone, le gorgonzola, le quartirolo, le grana padano, le bitto, le branzi.

Les autres spécialités gastronomiques

CÔTELETTE À LA MILANAISE: ce plat est constitué d'une tranche de rumsteak avec l'os, panée et frite dans du beurre, souvent servie avec des tranches de citron.

LES PIZZOCCHERIS: il s'agit d'une sorte de pâtes préparées avec deux tiers de farine de blé sarrasin et un tiers de farine de blé, assaisonnées avec de l'ail frit dans du beurre, du chou, des pommes de terre, du fromage valtellina fondu et du grana padano râpé, le tout passé au four. C'est un plat hivernal originaire de la Valteline.

LA POLENTA: un plat très ancien à base de farine de maïs versée en pluie dans de l'eau salée bouillante. La cuisson dure au moins une heure après quoi elle peut être servie avec diverses garnitures. Il existe différentes variantes: la polenta taragna préparée avec du blé sarrasin et du fromage, la polenta concia obtenue en ajoutant du beurre, du lait et du fromage.

LES TORTELLIS AU POTIRON: symbole de la cuisine de Mantoue, ce plat apparaît au XV^e siècle, au



moment où la courge est arrivée de l'Amérique Centrale en Europe. Les tortellis sont préparés avec de la pâte à l'œuf, farcie avec du potiron bouilli, des macarons, des fruits confits dans le vinaigre, du parmesan et de la noix muscade. Ils sont ensuite assaisonnés avec du beurre fondu et de la sauge. Ce plat est traditionnellement servi la veille de Noël.

LA TORTA SBRISOLONA: son nom dérive de brisa qui signifie miette, elle est originaire de la province de Mantoue mais on la mange aussi en Vénétie et en Émilie. Les ingrédients principaux sont la farine de maïs, la farine de blé, le sucre, les amandes, le beurre et les jaunes d'œuf. Elle fut préparée pour la première fois à la cour des Gonzaga.

Vénétie

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: la farine de maïs de Marano, le riz Vialone.

LES LÉGUMES: l'ail blanc du Polésine, la chicorée de Trévise, de Vérone et de Chioggia, l'artichaut violet de Sant'Erasmo, la pomme de terre du Mondello.

LES FRUITS: le marron de San Zeno, la pêche de Povegliano, la cerise de Marostica.

LES POISSONS: l'anguille du Livenza, le bar des vallées lagunaires, les crabes, la palourde du Polésine.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le canard de Padoue, l'oie des Berici, la bondola de la Val Leogra (saucisson de porc), la soppressa de Vicence (viande de porc), le jambon Veneto Berico-Euganeo, le speck de Sappada.

LES FROMAGES: l'asiago, le montasio, le piave.

LES BOISSONS: Bardolino, les vins des Colli Euganei, Prosecco de Valdobbiadene, Recioto de Soave, Soave, Valpolicella, Verduzzo.

Les autres spécialités gastronomiques

LES PÂTES AUX HARICOTS BLANCS: un plat du terroir très ancien. Il est préparé avec des haricots, de la couenne de porc, des carottes, des oignons, du céleri et des tagliatelles.

LE RISOTTO À LA CHICORÉE: plat caractéristique de la ville de Trévise, à la couleur rosée caractéristique, que lui donne la chicorée de Trévise.

LA FUGASSA VÉNITIENNE: gâteau traditionnel de Pâques créé par un boulanger de Trévise, il est fait avec de la farine, du sucre, du beurre, de la levure et des œufs.

Trentin

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le maïs de Storo, la farine de blé sarrasin, le pain de seigle.

LES LÉGUMES: le chou de la Val di Gresta, l'asperge blanche de Terlano, le raifort.

LES FRUITS: la pomme de la Val di Non, le marron du Trentin, la marille (variété d'abricots).

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: la viande salada (viande de bœuf aromatisée), la lucanica mocetta de cheval (saucisson de viande de cheval), la mortadella fumée de la Val di Non, le Speck, le Leberwurst (saucisse de foie), le Würstel de Merano.

LES FROMAGES: le monte baldo, le dolomiti, la tosella, le trentin grana, le puzzone di Moena.

LES BOISSONS: Chardonnay, Müller-Thurgau, Pinot bianco, Pinot grigio, Marzemino, Merlot trentino.

Les autres spécialités gastronomiques

LES TIRTLAN: il s'agit de beignets préparés avec de la farine de seigle et de blé farcis avec des épinards, de la ricotta ou du chou.

LES STRANGOLAPRETI: plat privilégié pendant le Concile de Trente, il s'agit d'une recette très ancienne à base de gnocchis verts obtenus avec du pain rassis, du lait, des épinards, des œufs, du grana et de la farine puis assaisonnés avec du beurre. Ils sont servis avec du Riesling.

LE GULASH: Il s'agit d'un plat hivernal, idéal pour les fêtes de Noël. Il est préparé avec de la



Marina Zanotti
Marie-Blanche
Paour
PASSION CHEF
ET PÂTISSIER



viande de bœuf assaisonnée avec des épices et de la sauce tomate et accompagne à merveille la polenta.

LE ZELTEN: gâteau typique de Noël, il s'agit d'une version plus riche du pain fait maison à base de farine, de beurre et de fruits confits. En allemand le mot *selten* veut dire «rarement» et souligne ainsi le caractère exceptionnel d'une telle préparation.

Frioul

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: la Blave di Morteau (farine de maïs pour la polenta), le pain de seigle.

LES LÉGUMES: l'asperge de Aquilée, l'ail de Resia, la chicorée, la pomme de terre de Ribis et de Godia.

LES POISSONS: le turbot, l'anguille, les fruits de mer.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: l'agneau d'Istrie, le muset (saucisson préparé avec la tête du porc), le jambon San Daniele, le jambon fumé de Sauris, le jambon d'oie, le jambon de Cormons.

LES FROMAGES: le cuincir (une ricotta aromatisée), la latteria de Fagagna, le Monte Re, le sot la trape (fromage macéré dans le moût).

LES VINS: Refosco, Pinot nero, Tocai friulano, Picolit Colli orientali del Friuli, Ramandolo.

Les autres spécialités gastronomiques

LA MORUE À LA TRIESTINA: plat d'origine populaire lié au fait que les paysans mangeaient du poisson une fois par semaine, le vendredi, jour de la passion du Christ. On fait dessaler la morue dans l'eau pendant deux jours avant de la préparer avec de la farine, du lait et du paprika. Ce plat est généralement servi avec de la polenta.

LA JOTA: une soupe chaude fortifiante à base de produits du terroir: haricots, pommes de terre et chou, enrichie avec de la viande de porc fumée et de l'«aiprem», de la farine grillée à l'huile. Le mot provient du celte et veut dire bouillon.

LA GUBANA: ce mot signifie «plie» en slovène, parce qu'elle est préparée avec deux feuilles de pâte repliées et farcies avec des amandes, des fruits confits, du chocolat, des pignons, des noix, des raisins secs, des biscuits secs et des macarons. Ce gâteau remonte à l'époque romaine et était également préparé avec du miel.

LA PINZA TRIESTINA: le plus connu des gâteaux de Pâques de Trieste. Il représente l'éponge avec laquelle le centurion donna du vinaigre au Christ sur la croix. Il s'agit d'une miche dorée obtenue avec de la farine, des œufs, du sucre et du beurre.

Emilie Romagne

Les produits typiques

LES LÉGUMES: l'asperge verte d'Alteto, l'échalote de Romagne, la pomme de terre de Bologne, le cardon géant.

LES FRUITS: la cerise de Vignola, la pastèque de San Matteo Decima, la fraise de Romagne, la pomme et la poire, la pêche nectarine de Romagne, le marron de Castel del Rio.

LES POISSONS: l'anguille de Comacchio.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le veau de l'Appenin Central, le porc, la coppa et le lardon de Plaisance, le cotechino et le zampone de Modène, le culatello de Zibello, la mortadella de Bologne, le jambon de Parme, le saucisson felino.

LES FROMAGES: le squacquerone de Romagne, le parmigiano reggiano, le grana padano, le fromage de Fossa.

LES VINS: Lambrusco, Sangiovese, Trebbiano, Colli Piacentini, Malvasia Passito.

Les autres spécialités gastronomiques

LA PIADINA: il s'agit d'une spécialité très simple obtenue avec un mélange de farine, d'eau, de saindoux et de sel, qui remonte à l'époque des populations italiques. Elles sont souvent farcies avec du jambon cru ou cuit ou encore avec du squacquerone.

LE ZAMPONE: un saucisson I.G.P. (Indication d'Origine Protégée), produit avec un mélange de viande de porc inséré dans un pied de porc. Son origine remonte au XVI^e siècle. On le consomme généralement en hiver, accompagné d'une purée de pommes de terre.

LES TAGLIATELLES À LA BOLOGNESE: ces pâtes sont fabriquées à partir de farine, d'œufs et d'eau. Une fois cuites, elles sont assaisonnées avec un ragoût à base de viande de bœuf hachée et de tomates.

LA SOUPE D'ANGUILLE: typique de la Vallée de Comacchio, on la prépare avec une mirepoix, des anguilles, des tomates, de l'écorce de citron râpée et du vinaigre.

LE COTECHINO: un type de saucisson I.G.P., qui doit être cuit. La tradition veut qu'on le mange le dernier jour de l'an, accompagné de lentilles.

LE GÂTEAU DE RIZ: appelé aussi «la torta degli addobbi» (décorations), il fut préparé pour la première fois à l'occasion d'une fête paroissiale de Bologne. Par la suite tous les paroissiens préparaient ce gâteau pour recevoir leurs voisins et il était également porté en procession pendant la Fête Dieu. Il s'agit d'un gâteau très consistant, à base de lait, de riz, de sucre et d'œufs auxquels on ajoute des amandes, du cédrat confit et des zestes de citron.

LE PAMPEPATO: sa forme circulaire rappelle la calotte du Pape parce qu'il fut préparé pour la première fois dans un couvent de clôture au XV^e siècle. Son nom peut avoir deux origines: «pain du Pape» ou «pain épicé», en effet sa préparation prévoit l'utilisation d'épices telles que le poivre, la cannelle et la noix muscade. La pâte est obtenue avec de la farine, des amandes, des noisettes, du cacao, des oranges, des citrons confits et du miel.

Marina Zanotti
Marie-Blanche
Paour
PASSION CHEF
ET PÂTISSIER

