

Poursuis ton itinéraire gastronomique au Centre de l'Italie

Toscane

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: l'épeautre de Garfagnana, le maïs quarantino.

LES LÉGUMES: l'asperge de Pescia, le chou noir, la pomme de terre rousse, l'oignon de Certaldo, le haricot de Sorana, l'artichaut d'Empoli, le safran de San Gimignano.

LES FRUITS: le marron du Monte Amiata, la grenade de Florence, la cerise de Lari, la figue de Carmignano.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le poulet de Valdarno, l'agneau de Zeri, le bovin de race *chianina*, la vache de race *maremmana*, la finocchiona (un saucisson parfumé aux grains de fenouil), le lard de Colonnata, le jambon de sanglier, le jambon toscan, le saucisson de sanglier, la mortadella de Prato.

LES FROMAGES: le pecorino de Pienza, la caciotta toscane, le marzolino.

L'HUILE: huile extra vierge d'olive toscane «Terres de Sienne».

LES BOISSONS: Brunello de Montalcino, Chianti, rosso de Montalcino, Vernaccia de San Gimignano, Vin Santo de Montepulciano.

Les autres spécialités gastronomiques

LA RIBOLLITA: un plat hivernal pauvre de la tradition paysanne, préparé avec du chou, des haricots et du pain rassis. Il doit son nom au fait qu'il est cuit deux fois; à la fin de la cuisson on y ajoute de l'huile d'olive et un oignon.

LA PAPPA AL POMODORO: un autre plat pauvre de la cuisine toscane; les ingrédients de base sont le pain rassis sans sel, les tomates, l'huile d'olive extra vierge, le basilique, le sel et le poivre. On peut consommer la soupe chaude en hiver ou froide en été.

LE CACIUCCO: une soupe composée de poissons, de crustacés et de mollusques comme le poulpe, la seiche, la cigale de mer et la rascasse, cuits dans de la sauce tomate et disposés sur du pain grillé et frotté avec de l'ail. À Livourne, ce plat est considéré comme le symbole d'une population multiethnique constituée de Juifs, d'Arméniens, de Grecs, de Portugais, de Français et de Hollandais ayant fondu leurs traditions gastronomiques au cours des siècles. Son nom vient du turc *kuçuk* qui signifie «de petites dimensions», et qui fait référence aux petits morceaux de poisson qui composent la soupe.

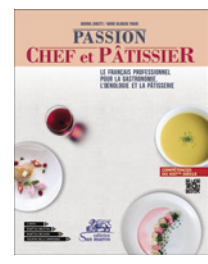
LE PANFORTE: un gâteau préparé à Noël, dont l'origine est très ancienne. La légende veut qu'il soit le fruit d'un miracle: un enfant aurait offert à Jésus tout ce qu'il possédait: un peu de pain et quelques amandes, Dieu transforma alors ce pain en un délicieux gâteau. On sait que les épiciers produisaient déjà ce gâteau pour les nobles et le clergé autour des années mille. Le panforte contient dix-sept ingrédients, autant que les quartiers de Sienne, parmi lesquels la farine, le miel, le sucre, les amandes, les noisettes, les noix, le cacao, la cannelle, la noix muscade, les clous de girofle, le cédrat confit, le potiron confit, le zeste d'oranges confites et le poivre.

Ombrie

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: l'épeautre de Monteleone de Spoleto.

LES LÉGUMES: la cicerchia (un légume sec), l'oignon de Cannara, la pomme de terre de Colfiorito, le petit pois de Bettona, la lentille de Castelluccio di Norcia, la truffe noire de Norcia, la truffe blanche du haut Tibre.



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

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le veau blanc des Apennins, le porc de race noire, le saucisson et le jambon de Norcia, la ventresca, la porchetta.

L'HUILE: l'huile extra vierge d'Ombrie.

LES FROMAGES: la caciotta à la truffe, le pecorino et la ricotta de Norcia.

LES BOISSONS: Colli del Trasimeno, Torgiano bianco, Torgiano rosso, Orvieto classico.

Les autres spécialités gastronomiques

LES STRANGOZZIS: un plat de pâtes pauvre à base d'ingrédients simples: de la farine, de l'huile et de l'eau. Elles sont assaisonnées avec des tomates et un hachis de persil.

LA PARMIGIANA DI GOBBI: un plat classique de Noël, préparé avec des cardons, du parmesan, du beurre, des œufs, de la viande hachée et de la farine puis cuit au four.

LA ROCCIATA DI FOLIGNO: un gâteau préparé au four dont les origines régionales se perdent dans le passé. Sa préparation nécessite de la farine, de l'eau, de l'huile, des noix, du sucre et des pommes. Étant donné qu'il ressemble à un Strudel, il est possible qu'il ait été introduit par les Lombards.

LES PINOLATES: sont des petits fours secs de forme circulaire, produits avec de la farine, des amandes et des pignons, des œufs et du sucre; il s'agit d'une spécialité de Noël.

Marches

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: la farine de maïs, l'épeautre.

LES LÉGUMES: l'artichaut de Jesi, le chou-fleur de Fano, l'olive d'Ascoli, le pois chiche, le champignon et la truffe d'Acqualagna.

LES FRUITS: la griotte de Cantiano.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: la dinde, les bovins, la brebis, la porchetta, le jambon de Carpegna, le ciauscolo (une pâte à base de viande de porc parfumée à l'ail), le saucisson de foie, le saucisson et la sopressata de Fabriano, le lard de Montefeltro.

L'HUILE: l'huile d'olive extra vierge de Cartoceto.

LES FROMAGES: le cacio, le ravaggiolo, la caciotta d'Urbino, le fromage de Fossa di Fogliano, le pecorino.

LES BOISSONS: Verdicchio dei Castelli Romani, Vernaccia de Serrapetrona, Rosso Piceno.



Les autres spécialités gastronomiques

LES MACCHERONICIS DI CAMPOFILONE: reconnus par la Région des Marches comme produit typique-traditionnel, ils ne peuvent être produits que dans la ville de Campofilone, en suivant un protocole de production sévère respectant la recette traditionnelle. Ils étaient déjà connus à l'époque du Concile de Trente comme *capelli d'angelo*. Il s'agit de pâtes à l'œuf, assaisonnées avec du ragoût de viande ou des fruits de mer.

LES VIANDES IN POTACCHIO: il s'agit d'une méthode de cuisson en sauce, avec laquelle il est possible de préparer différents types de viande: le bœuf, le poulet et le lapin. Cette préparation requiert de l'huile, de la sauce tomate et du vin. On peut accompagner ce plat avec des pommes de terre ou des chicons braisés.

LA CRESCIA SFOGLIATA: un type de focaccia, qui ressemble un peu à la piadina, obtenue avec de la farine, des œufs, de l'eau, du saindoux, du sel et du poivre. Elle a la forme d'un disque et elle est cuite au grill puis farcie avec de la saucisse, du jambon, de la longe, du fromage ou des choux, selon les villes.

LES VINCISGRASSI: une recette typique préparée à l'origine en l'honneur de Windisch Graetz, un général autrichien qui a combattu contre Napoléon pour défendre la ville d'Ancone. Il s'agit de pâtes préparées au four, disposées en plusieurs couches et assaisonnées avec du parmesan râpé et un ragoût de viande; ce plat est parfois enrichi avec de la béchamel.



Abruzzes

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: l'épeautre des Abruzzes.

LES LÉGUMES: l'ail rouge de Sulmona, l'artichaut de Vasto, la carotte de l'Altopiano del Fucino, la pomme de terre, le piment, le safran de l'Aquila.

LES FRUITS: l'amande de Navelli, le raisin de Tollo et d'Ortona.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: la dinde à la canzanese, la chèvre à la neretese, le jambon de l'Aquila, la saucisse de foie, le saucisson des Abruzzes, la ventricina, l'annoia.

L'HUILE: l'huile au parfum d'agrumes, l'huile extra vierge d'olive «Aprutino Pescara».

LES FROMAGES: le caciocavallo, le pecorino d'Atri, le cacio, la ricotta, la scamorza.

LES BOISSONS: Montepulciano d'Abruzzo, Trebbiano d'Abruzzo, Controguerra, liqueur Centoerbe.



Les autres spécialités gastronomiques

LE FIADONE: il s'agit d'une tarte salée ou sucrée qui peut être comparée à un cheese cake constituée d'une pâte à base de farine, de lait, de sucre, de levure et d'une farce au fromage, à la ricotta et à l'œuf. Elle fut préparée pour la première fois à la cour de Ferrare puis transférée dans les Abruzzes parce que l'ancienne recette prévoyait l'emploi du safran. C'est pendant les fêtes de Pâques qu'on prépare et s'échange ce gâteau entre familles, en signe d'amitié.

LE BRODETTO: un plat à base de différents poissons: merlan, soles, calamars, palourdes, seiches, moules, rascasses auxquels on ajoute des tomates, des poivrons et que l'on accompagne avec du pain grillé.

LA CICERCHIATA: un gâteau à base de farine, d'œufs, de beurre ou d'huile d'olive, de sucre, de liqueur ou de jus de citron. La pâte est roulée en petites boules d'abord frites dans l'huile d'olive, trempées dans du miel bouillant puis disposées en monceaux.

Molise

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: l'épeautre Dicocco.

LES LÉGUMES: la pomme de terre longue de San Biase, l'oignon d'Isernia, l'olive, la lentille de Capracotta.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: la misischia de Guadifiera (viande de brebis), la signora de Conca Casale (viande en tranches larges), le capocollo, les cissoli, la ventricina de Montenero de Bisaccia.

LES FROMAGES: le burrino, la treccia de Santa Croce de Magliano, la scamorza du Molise, le caciocavallo d'Agnone, le pecorino, le fromage de Pietracatella (affiné dans des grottes en tuf).

LES BOISSONS: Biferno, Molise, Rotae.



Les autres spécialités gastronomiques

LES CAVATELLIS: pâtes maison obtenues avec de la farine et de l'eau, leur nom dérive de leur forme creusée à l'intérieur; elles sont servies avec des brocolis, des cardons ou un jus de viande de porc et accompagnées d'un verre de vin rouge ou rosé.

LA RICOTTA FRITTA: on la prépare en utilisant de la ricotta enfarinée et passée dans de l'œuf et de la chapelure. On fait frire les tranches de ricotta dans l'huile bouillante. Elle s'accompagne très bien d'une crème à la tomate relevée ou de confiture de potiron.

Latium

Les produits typiques

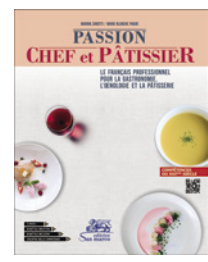
LES PRODUITS CÉRÉALIERS: l'épeautre, le pain de Genzano et de Lariano.

LES LÉGUMES: l'artichaut de Orte, la pomme de terre de Leonessa, le céleri blanc de Sperlonga, le poivron «corno di bue» de Pontecorvo, les brocolis, la courgette romaine, la lentille de Ventotene, le haricot d'Atino, le haricot de Sutri, l'olive de Gaeta.





Marina Zanotti
Marie-Blanche
Paour
**PASSION CHEF
ET PÂTISSIER**



LES FRUITS: le kiwi de Latina, la fraise de Nemi, la poire de Castel Madama, la noisette romaine, le marron de Vallerano.

LES POISSONS: la truite de Rieti, l'anguille du Lac de Bolsena.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: l'abbacchio, le guanciale, la porchetta d'Ariccia, la corallina romana (un saucisson).

LES FROMAGES: la burrata de bufflonne, le cacio magno, la mozzarella de bufflonne, la ricotta romaine, la caciotta, le pecorino romano.

LES BOISSONS: Aprilia, Aleatico de Gradoli, les Castelli Romani, Est!Est!Est!

Les autres spécialités gastronomiques

LES MARITOZZIS: déjà connus à l'époque des Romains quand on avait l'habitude de sucrer les miches de pain avec du miel pour les paysans qui travaillaient toute la journée dans les champs. Au Moyen Âge on les mangeait surtout à la période du carême. Aujourd'hui ils sont farcis avec de la crème ou de la crème fraîche et on les trouve dans tous les cafés et les pâtisseries de Rome.

LE POULET ALLA CIOCIARA: un plat très ancien, né dans la petite ville de Fumone, considéré comme étant un plat de fête. Pour le préparer il faut un poulet, de la sauce tomate, des poivrons, du piment, de l'ail et du vin blanc, accompagnés de légumes et de vin du pays.

LES ARTICHAUTS ALLA GIUDIA: d'origine juive, on préparait ce plat pendant le Kippur c'est-à-dire après le jour du jeûne. Il s'agit d'un mets végétarien, à base d'artichauts farcis avec du persil et de l'ail.

LES SPAGHETTIS CACIO ET PEPE: il s'agit d'un plat très ancien, Goethe dit déjà en 1797 dans son «Voyage en Italie» que «les spaghettis bouillis étaient assaisonnés avec du bon fromage», le secret de la recette réside dans le choix des ingrédients, ils doivent être tous de bonne qualité, le pecorino doit être bien affiné, le poivre doit être en grains et broyé dans un mortier pour en exalter la saveur, les spaghettis doivent être cuits al dente, le tout accompagné par un verre de vin blanc.