



Poursuis ton itinéraire gastronomique dans le Sud de l'Italie

Campanie

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: les pâtes de Gragnano.

LES LÉGUMES: le chou-fleur géant de Naples, la tomate San Marzano, l'artichaut de Paestum.

LES FRUITS: la noix de Sorrento, le marron de Montella, le citron d'Amalfi, l'abricot du Vésuve, la figue blanche du Cilento.

LES POISSONS: le poisson azzurro (variété de poissons gras), les mollusques et les crustacés.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: la viande de bufflonne, la viande de porc de Caserte, la saucisse de Vairano, le saucisson de Naples, la soppressata du Cilento, le capicollo de Ricigliano.

L'HUILE: l'huile extra vierge d'olive du Cilento, l'huile de la péninsule de Sorrente.

LES FROMAGES: le fior di latte, la mozzarella et la ricotta de bufflonne, la scamorza de la Campanie, le caciocavallo de la Sila.

LES BOISSONS: Aglianico, Greco di Tufo, Cilento et la liqueur limoncello.

Les autres spécialités gastronomiques

LES CALAMARS FARCIS: préparés avec les ingrédients de base de la cuisine napolitaine (les calamars, les tomates, les olives, les câpres et l'huile d'olive).

LA PASTIERA: gâteau symbole de Naples que l'on prépare à Pâques avec de la pâte brisée, de la ricotta, du blé en grains bouilli, des fruits confits, des œufs et des épices.

LE GÂTEAU DE POMMES DE TERRE: une grosse boulette de viande préparée avec des pommes de terre bouillies, écrasées et mélangées avec de l'œuf, du jambon et de la mozzarella, le tout cuit au four.

LES BOULETTES À LA SAUCE TOMATE: il s'agit d'un plat de terre à base de viande hachée, d'œuf, de parmesan, de pignons, de raisins secs et de tomates.

LES BABAS AU RHUM: un gâteau à pâte levée qui peut être farci avec du chocolat ou de la crème. D'origine polonaise, il a subi plusieurs modifications: autrefois le tokaj remplaçait le rhum puis au XIX^e siècle, Brillât-Savarin créa le «baba savarin», un baba farci avec des fruits et badigeonné avec de la confiture d'abricot.

LES STRUFFOLIS: il s'agit d'un gâteau connu dans le monde entier. Comme en témoigne leur nom, ce sont les Grecs à avoir inventé ce dessert: *strongoulos*, veut dire «arrondis». Le secret réside dans la dimension des petites boules qui sont préparées avec de la farine, des œufs, du beurre, du sucre, du rhum puis badigeonnées avec du miel et frites dans l'huile bouillante.

Pouilles

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le blé dur, le pain d'Altamura, la frisel-la.

LES LÉGUMES: la feuille de rave, la fève, le lampascioni (un oignon sauvage amer), l'olive.

LES FRUITS: la clémentine du Golfe de Tarente, l'orange du Gargano.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: la muschiska (viande séchée au soleil), la saucisse de la Murgis, le capocollo de Martina Franca, le jambon de Faeto.

LES POISSONS: l'huître et la moule de Tarente, le couteau, la truffe de mer.

L'HUILE: l'huile extra vierge d'olive «Terre d'Otranto», «Terre di Bari», «Colline di Brindisi».



LES FROMAGES: la burrata d'Adria, la giuncata, le cacioricotta, la provola, le canestrato des Pouilles, le pecorino de Foggia.

LES BOISSONS: Aleatico di Puglia, Castel del Monte, Gioia del Colle, Primitivo di Manduria.

Les autres spécialités gastronomiques

LES MOSTACCIOLI: des biscuits typiques du Salento à base de farine, de sucre, d'amandes, de citron, de cannelle et de miel, parfois recouverts de chocolat. Leur nom est d'origine latine, *mustace*, c'est-à-dire «laurier» car celui-ci était utilisé autrefois pour envelopper les biscuits.

LA MINESTRA MARITATA: ce plat est fort d'une longue tradition dans les Pouilles, il y est apparu il y a deux siècles; son nom provient du fait que la recette se transfère de mère en fille. Il s'agit d'un mets à base de légumes en particulier de fenouil sauvage et de chicorée auxquels on ajoute des lardons et du pecorino. Il est cuit au four et on l'accompagne avec du Locorotondo qui est un vin typique de la région.

LA PUDDICA: un plat pauvre mais rassasiant, autrefois symbole de fertilité, qui était servi pour cette raison par les fiancées à leur futur époux, le Samedi saint. Il s'agit d'une sorte de fougasse préparée avec de la farine, de la levure, des tomates cerises, de l'ail, de l'huile d'olive et de l'origan.

LES ALICI ARRAGANATE: un plat populaire dont le nom est lié au fait que l'on utilise de la mie de pain rassis à laquelle on ajoute du persil, de l'ail et de l'huile pour assaisonner les anchois; on peut y ajouter du parmesan et du pecorino râpés pour l'enrichir.

LES AUBERGINES FARCIES: un plat simple à base de légumes cultivés sous le soleil des Pouilles. Sa préparation prévoit des aubergines, des tomates, des œufs et de la mortadella.

LES CARTELLATES: ce sont des pâtisseries délicieuses à base de farine, d'huile d'olive, de vin blanc et de vin cuit. L'origine du nom n'est pas claire: il pourrait s'agir d'une onomatopée signifiant «replié» ou encore d'un nom dérivé du grec *kaptallos* voulant dire panier, en effet elles ont une forme de panier. Une peinture rupestre du VI^e siècle, retrouvée aux alentours de Bari, témoigne de leur origine antique. À l'époque païenne, ces petits gâteaux étaient offerts à Demetra, déesse de la terre, puis par la suite à la Madone, afin de susciter leur intercession favorable au cours de la récolte.

Basilicate

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le maïs, le blé, l'orge, l'avoine, le pain de Matera.

LES LÉGUMES: le poivron de Senise, l'aubergine rouge de Rotonda, la pomme de terre rouge de Terranova di Pollino, le haricot blanc de Rotonda, le haricot de Sarconi, le pois chiche et la lentille.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le porc noir, le saucisson, la saucisse de la Lucanie.

LES FROMAGES: le Casieddu, le Padraccio, le Canestrato di Moliterno, le caciocavallo.

LES BOISSONS: Aglianico del Vulture.

Les autres spécialités gastronomiques

LE BACCALÀ ALLA POTENTINA: il s'agit d'un plat caractéristique parce que la morue est cuite dans un bouillon parfumé avec de l'oignon, du céleri, du persil et du vin. On ajoute des olives, des raisins secs, de la sauce tomate et de l'huile au cours de la préparation.

LES CALZONIS DE POIS CHICHES: des gâteaux typiques de Noël, préparés avec des pois chiches, du cacao, du chocolat fondant, du sucre et du café puis frits dans l'huile bouillante.

Calabre

Les produits typiques

LES LÉGUMES: l'oignon rouge de Tropea, l'asperge sauvage, la tomate de Belmonte, l'aubergine oblongue violette, le piment de Calabre, la pomme de terre de la Sila.

LES FRUITS: la bergamote de Reggio, la clémentine de Calabre, la figue de Cosenza, la réglisse.

LES POISSONS: l'espadon, la sardine, l'anchois, la poutargue de thon.



LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: la viande de chèvre et de brebis, le porc noir, la saucisse de Calabre, le capocollo de Calabre, la nduja de Calabre.

L'HUILE: l'huile extra vierge d'olive «Bruzio», «Lametia», «Alto Crotonese».

LES FROMAGES: la mozzarella de la Sila, le caciocavallo de la Sila, le pecorino de Crotona.

LES BOISSONS: Cirò rouge, Cirò rosé, Pollino.

Les autres spécialités gastronomiques

LES MACARONIS À LA SAUCE TOMATE ET AUX BOULETTES DE VIANDE: il s'agit d'un plat des jours de fête; les macaronis sont préparés à la main, à l'aide d'un petit instrument qui sert à enrouler les bandes de pâte. Les macaronis sont cuits puis assaisonnés avec de la sauce tomate et des boulettes de viande hachée mélangée avec du persil, de l'œuf, de l'ail, du fromage râpé et de la mie de pain.

LES FRITTOLE: un plat typique lié à la tradition paysanne de l'abattage du porc qui prévoit d'utiliser toutes les parties de ce dernier pour faire face à l'insuffisance de nourriture pendant certaines périodes de l'année. Autrefois, les frittole étaient constituées d'abats de porc mijotés longuement; on utilise aujourd'hui également les morceaux les plus nobles. Elles se consomment très chaudes accompagnées par un bon vin rouge.

LA MORUE À LA COSENTINA: un plat simple à base de morue, de poivrons et de pommes de terre, le tout cuit au four et accompagné de Cirò blanc.

LA SARDELLA CALABRAISE: nommée aussi le «caviar des pauvres», il s'agit d'un produit typique des provinces de Crotona et Cosenza, à base de piment et de très petites sardines pêchées au mois de mars et d'avril. Une variante prévoit l'utilisation de rougets, dans ce cas la couleur tire plus sur le rosé et le goût est moins fort.

LE TARTUFO DI PIZZO I.G.P.: (Indication Géographique Protégée) la glace à la noisette est l'ingrédient principal de cette préparation, elle est farcie de chocolat amer fondu et roulée dans du cacao en poudre et du sucre. Cette gourmandise a été créée par un glacier de Messine, Pippo de Maria, dans les années soixante.

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

