



Poursuis ton itinéraire gastronomique dans les îles italiennes

Sicile

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le blé dur.

LES LÉGUMES: la tomate de Pachino, la câpre de Pantelleria, l'olive Nocellara.

LES FRUITS: l'orange sanguine de Sicile, le citron de Syracuse, le cédrat, la mandarine, la figue de Barbarie de l'Etna, le raisin de Canicatti, l'amande d'Avola, la pistache verte de Bronte.

LES POISSONS: l'espadon, le thon, le *pesce azzurro*.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le porc des Monts Nebrodes, la saucisse pasqualora, le saucisson S. Angelo.

L'HUILE: l'huile extra-vierge d'olive de Valdemone et de la Vallée du Belice.

LES FROMAGES: ricotta, ragusano, pecorino siciliano, provola delle Madonie, maiorchino, caciotta degli Elimi.

LES BOISSONS: Cerasuolo de Vittoria, Etna rosso, Nero d'Avola, Etna rosato, Malvasia de Lipari, Moscato de Pantelleria, Moscato di Siracusa.



Les autres spécialités gastronomiques

LE SARDE A BECCAFICO: plat très savoureux qui doit son nom aux *beccafichi*, des petits oiseaux qui se nourrissent de figues et qui étaient mangés farcis par la population plus aisée. Le restant de la population n'ayant accès à ce type de produits remplaça les oiseaux par des sardines et la farce par une autre à base de pignons, d'orange, de sucre, de laurier, de raisins secs, de poivre, d'huile d'olive et de chapelure, le tout cuit au four.

LE BLANC-MANGER: voici un mets vantant une double origine: l'une française, l'autre arabe. Pour les Français, il s'agit d'une préparation sucrée ou salée, préparée pendant le Carême avec des ingrédients blancs évoquant la pureté du corps et de l'âme. En Sicile la recette a des origines arabes et remonte au XI^e siècle. Il existe deux variantes de blanc-manger: l'une à base de lait de vache et l'autre de lait d'amande, toutes deux aromatisées avec un zeste de citron, du sucre, du miel et de la cannelle.

LA CASSATA SICILIANA: une pâtisserie sicilienne incontournable d'origine arabe dont le nom signifie «écuelle». La richesse des ingrédients reflète à merveille les caractéristiques de la cuisine sarrasine qui aime harmoniser les saveurs contrastantes. Comme base on utilise une génoise farcie avec de la ricotta, du chocolat, des oranges et du potiron confits et de la liqueur. Autrefois, ce gâteau était essentiellement préparé à Pâques mais aujourd'hui on le mange toute l'année. Il est traditionnellement décoré avec des motifs baroques très élégants.

LA CAPONATA D'AUBERGINES: sorte de ratatouille consommée essentiellement pendant les fêtes de Noël. Les ingrédients principaux sont des légumes frits préparés en sauce aigre-douce: aubergines, céleri, oignons, tomates, olives et câpres. L'origine du nom est incertaine: elle est peut-être liée au mot espagnol *capon*, un biscuit mangé par les marins, ou encore au terme latin *cauponae*, anciennes tavernes romaines où l'on pouvait déguster ce plat.

LES PÂTES À LA NORMA: spécialité typique de Catane, dédiée à la célèbre œuvre lyrique du compositeur Bellini, originaire de cette ville. Il s'agit d'un plat très savoureux préparé avec des ingrédients simples comme les tomates, les aubergines, le basilique et la ricotta salée; il renferme tous les parfums de la terre sicilienne.

Sardaigne

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le blé dur, le riz, le pain carasau, la fregola.

LES LÉGUMES: l'artichaut épineux de Sardaigne, le myrte, le safran de Sardaigne.

LES POISSONS: le thon, la langouste de Gallura, les mollusques du Golfe de Oristano, la poutargue.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: l'agneau de Sardaigne, le porceddu, le jambon de brebis, la saucisse sarde, la mustela (aloyau de porc épicé et affiné).

L'HUILE: l'huile extra vierge de Sardaigne.

LES FROMAGES: fiore sardo, casumarzu, pecorino sardo, casizolu.

LES BOISSONS: Cannonau, Giro di Cagliari, Alghero blanc, Vermentino di Gallura, Vernaccia di Oristano, la liqueur de myrte.

Les autres spécialités gastronomiques

Les éléments qui caractérisent la cuisine sarde sont l'insularité et les contaminations des peuples qui ont marqué l'histoire de l'île: les Pisans, les Génois, les Catalans.

LA FREGOLA: variété de pâtes à base de semoule et d'eau, son nom provient du latin frigare qui signifie émettre; elles se présentent sous forme de petites sphères et peuvent être cuites dans du bouillon de viande ou de poisson ou bien garnies avec des palourdes.

LES CULURGIONES: sorte de raviolis en forme de demi-lune farcis avec des légumes et du pecorino frais puis assaisonnés avec de la sauce tomate ou du beurre.

LES IMPANADAS: petites tartes salées, très savoureuses dont il existe plusieurs variantes. On peut farcir les impanadas avec du fromage ou de la viande de porc hachée ou encore avec de la viande d'agneau à laquelle on ajoute des champignons ou des artichauts marinés dans l'huile.

LE NOUGAT DE TONARA: pâtisserie produite avec les ingrédients de base de la pâtisserie sarde: des fruits secs tels que les amandes ou les noisettes et le miel.

