



Carte Vania Nikolajic



Laura Zavan est cuisinière, consultante, styliste culinaire et auteure d'une douzaine de livres de cuisine italienne.

La Ligurie

Il gusto italiano

On croit connaître la cuisine italienne, mais on ignore souvent combien elle est variée. Périple gourmand en Italie, à la découverte de ses nombreuses traditions régionales, en compagnie de notre guide, Laura Zavan.

Recettes et stylisme Laura Zavan. Photos Valérie Lhomme.

À CROQUER!

La farinata est typique de toute la Ligurie, avec des variantes d'assaisonnement et d'épaisseur selon les endroits. À Savona, elle est parsemée de romarin, à Oneglia, d'oignons émincés très finement, à San Remo, elle est très fine et servie avec de la salade cuite comme le radichio... Je vous la propose comme je l'aime, avec du romarin et un peu d'oignon frais.

FICHE
PAGE 129
FARINATA

Coupelle Margot Lhomme, chez À ma Table.

LAPIN TRANSALPIN

Sur la riviera du Ponant, qui s'étire entre Gênes et la France, le lapin est particulièrement apprécié. Les différentes recettes mêlent presque toujours des herbes aromatiques telles que le romarin, le thym, le laurier ou la sauge. Dans notre recette, les fameuses olives taggiasche et leur légère amertume contrastent bien avec la chair délicate du lapin. Un plat simple et rustique très savoureux, accompagné de pommes de terre rôties et de petits artichauts violets.

Torchon Brocante Hétéroclite.



DES ŒUFS BIEN CACHÉS

Cette « tourte de Pâques » est une spécialité de Gênes. Sa pâte (33 couches dans sa version traditionnelle, comme l'âge du Christ !) est à base de farine, d'eau et d'huile d'olive ligurienne, douce et fruitée. Elle est toujours garnie d'erbette, des légumes verts à feuilles dont la Ligurie est friande, et de presciseûa, du lait caillé au goût acidulé. On peut leur substituer une pâte phyllo, du vert de blettes et de la ricotta pour un résultat tout aussi savoureux.

TORTA PASQUALINA

Comme à Gênes... ou presque !

Préparation : 1 h 30. Repos : 1 h. Cuisson : 1 h 10. Pour 6 personnes :

- 500 g de vert de blette cru (ou d'épinards) ■ 250 g de ricotta
- 5 œufs ■ 120 g de parmesan fraîchement râpé ■ 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail ■ 1 poignée de persil plat (ou de marjolaine fraîche)
- 3 noisettes de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour la pâte ■ 250 g de farine + un peu pour le plan de travail
■ 10 cl d'eau ■ 7 c. à soupe d'huile d'olive (5 cl) ■ 3 pincées de sel

Ustensile ■ 1 moule à gâteau de 20 cm de diamètre

- Préparez la pâte. Dans un grand saladier, mélangez la farine avec le sel, ajoutez 3 c. à soupe d'huile, puis l'eau au fur et à mesure. Travaillez la pâte jusqu'à obtenir une boule lisse et souple. Divisez-la en 6 morceaux, dont 3 plus grands et 3 plus petits (photo 1). Laissez reposer 1 h sous un torchon humide pour que la pâte ne sèche pas.
- Préparez la farce. Lavez le vert de blette, et, sans les essuyer, posez les feuilles les unes sur les autres et détaillez-les en fines lanières.
 - Dans une poêle, faites revenir dans 2 c. à soupe d'huile l'oignon coupé menu et l'ail coupé en deux et dégermé, puis ajoutez les blettes. Cuisez jusqu'à ce qu'elles perdent leur eau (environ 15 mn) en remuant de temps en temps. Salez. Incorporez le persil haché, la ricotta, 2 œufs, 60 g de parmesan, salez et poivrez.
 - Farinez le plan de travail, étalez les 6 morceaux de pâte (photo 2) au fur et à mesure de leur utilisation pour ne pas que la pâte

se dessèche. Vous devez obtenir 3 grands disques (pour tapisser le fond et la paroi en dépassant légèrement du bord du moule) et 3 plus petits (pour couvrir le dessus en dépassant légèrement). Vous pouvez agrandir la pâte en l'étirant délicatement avec les mains (photo 3). Huilez et farinez le moule, disposez un premier disque de pâte en laissant déborder sur les côtés (photo 4), huilez la surface de la pâte à l'aide d'un pinceau, couvrez des deux autres grands disques de pâte en huilant le dessus à chaque fois. Saupoudrez avec 30 g de parmesan, versez la farce. Avec une cuillère, creusez 3 trous dans la farce à égale distance. Dans chaque trou, mettez 1 noisette de beurre et 1 œuf préalablement cassé dans un bol (photo 5). Salez, poivrez.

■ Préchauffez le four à 190 °C. Saupoudrez la surface des 30 g de parmesan restant, recouvrez avec un disque de pâte (photo 6), huilez au pinceau, ajoutez les deux derniers disques de pâte en huilant le dessus à chaque fois. Pincez le bord des disques de pâte ensemble pour les souder et repliez-les pour former un petit boudin. Huilez toute la surface et percez quelques trous avec une pique (veillez à ne pas percer les jaunes d'œufs !) ou faites une cheminée au milieu avant de mettre au four pour 50 mn. Dégustez tiède ou à température ambiante.

Notre conseil vin : un cinque-terre.

LES ASTUCES DE LAURA : pour éviter que la farce ne détrempe la pâte, le fond de la tourte doit être bien cuit. Enfourez la tourte sur la grille basse du four pour 30 mn, ensuite remontez-la d'un cran. Si la surface colore trop tôt, couvrez-la de papier aluminium.

Serviette Maison de Vacances.



1



2



3

Une pâte tout en finesse, qui abrite un cœur fondant.



4



6



5

TROFIE AL PESTO

Un délice

Préparation : 30 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 500 g de trofie fraîches ou 300 g de trofie sèches (ou de linguine) ■ 150 g de haricots verts ■ 100 g de pomme de terre ■ 20 g de pignons ■ Gros sel

Pour le pesto ■ 4 bouquets de basilic (100 g) ■ 30 g de parmesan fraîchement râpé ■ 10 g de pecorino sarde râpé ■ 30 g de pignons + 20 g pour la présentation ■ 1 gousse d'ail ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 1 pincée de gros sel, poivre

Ustensile ■ 1 mortier ou 1 mixeur

■ Préparez le pesto. Nettoyez les feuilles de basilic avec un torchon humide. Si vous utilisez un mortier, écrasez l'ail dégermé avec les pignons, ajoutez les feuilles de basilic et une pincée de gros sel. Pilez de façon circulaire afin d'obtenir une pâte. Ajoutez les fromages et l'huile en filet, au fur et à mesure : le pesto est prêt quand la pâte est crémeuse. Si vous préparez le pesto au mixeur, mettez le basilic dans le bol du mixeur avec les pignons, l'ail pressé, le gros sel et le poivre. Mixez rapidement (pour ne pas chauffer le

basilic et disperser ses arômes), incorporez au dernier moment les fromages et l'huile, en filet.

■ Épluchez la pomme de terre, coupez-la en fines lamelles. Équeutez les haricots verts et coupez-les en tronçons de 2 cm. Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée.

■ Placez-y les lamelles de pomme de terre, et après 4 mn, ajoutez les haricots verts et les pâtes. Surveillez la cuisson des pâtes : elles doivent être al dente.

■ Entre-temps, faites dorer 20 g de pignons à sec dans une poêle en les surveillant. Réservez.

■ Dans un grand saladier, versez le pesto, délayez-le avec 2 louches d'eau de cuisson des pâtes, ajoutez les pâtes et les légumes égouttés et mélangez bien. Parsemez de pignons grillés.

Notre conseil vin : un golfo-del-tigullio blanc.

LES ASTUCES DE LAURA : si vous préparez le pesto au mixeur, mettez au préalable le bol et la lame du mixeur au freezer pendant 1 h, pour éviter de surchauffer la sauce et pour garder tous ses arômes. Vous pouvez aussi ajouter un petit glaçon pendant que vous mixez. De même, on ne chauffe jamais le pesto sur le feu, sinon il perd ses arômes.

SECRETS DE RECETTE

Les trofie sont de petites pâtes sans œufs, courtes et roulées, typiques de la Ligurie, qui se marient à merveille avec le pesto, les pommes de terre et les haricots verts. On les trouve dans les épiceries italiennes, fraîches ou sèches. Le pesto (du latin *pistare*, « écraser ») de Ligurie est réputé pour le parfum intense de son basilic. À la différence du pistou français, il contient des pignons et du parmesan ou un mélange parmesan-pecorino. Il accompagne salades de pâtes, tartines de pain, aubergines, courgettes, poivrons, tomates et viandes blanches.