



Carte Vania Nicolici

La Sicile

Il gusto italiano

La cuisine sicilienne est riche de traditions et de contrastes, pleine de soleil et profondément marquée par les influences de ses dominations passées, notamment arabes et espagnoles. Visite guidée par le menu.

Recettes et stylisme Laura Zavan. Photos Valérie Lhomme.



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

FICHE
PAGE 131

CROSTINI
ALLA CAPONATA

L'AUBERGINE STAR

« La caponata est une spécialité à base de légumes, une sorte de ratatouille aigre-douce très savoureuse. La recette traditionnelle est à base d'aubergines frites, je vous propose de les remplacer par des aubergines poêlées, c'est tout aussi bon mais plus léger ! Cette spécialité se décline aussi avec d'autres légumes, notamment des poivrons. J'aime la déguster à l'apéritif sur un crostino, ou bien en garniture d'un poisson ou d'une viande, ou encore avec une salade de pâtes en été. Elle se consomme tiède ou à température ambiante. »



Planche Vud-Design, serviette Mercier.

PASTA ALLA NORMA

Sur un air d'opéra...

Préparation : 20 min. Cuisson : 45 min.
Pour 4 personnes :

■ 350 g de pâtes ■ 1,2 kg d'aubergines
■ 400 g de sauce tomate maison (faite avec 800 g de tomates mûres, de l'ail, de l'huile d'olive et du sel) ■ 70 g de ricotta dure salée (à défaut 140 g de ricotta fraîche, pecorino ou parmesan) ■ 1 bouquet de basilic ■ 1 gousse d'ail ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Coupez les aubergines en tranches d'1 cm, puis en deux ou trois selon leur diamètre. Tapissez le plat du four avec du papier cuisson,

disposez les tranches d'aubergine, badigeonnez-les d'huile d'olive. Faites-les cuire en plusieurs fois (pour éviter qu'elles se chevauchent) sous le grill du four, des deux côtés, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres. Salez à la fin. ■ Faites cuire les pâtes al dente dans une grande casserole d'eau salée. Égouttez-les et mélangez les pâtes avec la sauce tomate, le basilic effeuillé et la moitié de la ricotta râpée, puis ajoutez les aubergines, ajoutez un filet d'huile d'olive si nécessaire et du poivre du moulin.

■ Avant de servir parsemez les pâtes avec la ricotta restante. Servez chaud.

Notre conseil vin : un vermentino de Sardaigne.



TRIO GAGNANT

« Ce plat est un véritable hymne à la Sicile ! Tous ses ingrédients typiques s'y trouvent réunis : l'aubergine, la tomate et la ricotta salée, qui est si dure qu'on peut la râper. Je vous propose une version allégée avec des aubergines cuites au four plutôt que frites. Préférez la variété d'aubergine ronde, légèrement sucrée. À défaut de ricotta salée, utilisez du pecorino romano râpé (ou du parmesan) et déposez de petits tas de ricotta fraîche sur le plat juste avant de servir. »

Tablier Habitat.

CASSATINE SICILIANE

*Très gourmand*Préparation : 1 h. Cuisson : 35 min. Repos : 2 h.
Pour 6 personnes :

Pour la génoise ■ 4 œufs moyens à température ambiante
■ 100 g de sucre blond de canne ■ 100 g de farine
■ 1 citron bio ■ 1 pincée de sel

Pour la farce ■ 500 g de ricotta (de brebis, de préférence) égouttée ■ 80 g de sucre glace ■ 1 pointe de couteau de vanille en poudre ■ 40 g de chocolat noir en petits morceaux ■ 40 g de cédrat confit ou d'orange confite en petits cubes ■ 7 cl de marasquin ou marsala sec ■ 15 cl d'eau

Pour la décoration ■ 150 g de pâte d'amandes verte ■ 1 blanc d'œuf ■ 150 g de sucre glace ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ Fruits confits (un quartier de cédrat et d'orange, une petite tige d'angélique, des cerises)

Ustensiles ■ 1 poche à douille ■ 1 plaque à pâtisserie de 60 x 40 cm ■ 6 petits moules ronds de 6 à 8 cm de diamètre

■ Préparez la génoise. Préchauffez le four à 180 °C, chaleur statique. À l'aide d'un fouet électrique, montez les œufs avec le sucre pendant 10 min : le mélange doit mousser. Ajoutez délicatement la farine tamisée, le sel et le zeste du citron finement râpé. Versez la préparation sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson. Enfouez pour environ 20 min. Laissez refroidir la génoise sur une grille avant de l'utiliser. C'est encore mieux si vous la préparez la veille, conservez-la dans du film alimentaire pour éviter qu'elle sèche.

■ Tamisez le sucre glace. Placez la ricotta sur un tamis ou une passoire fine et écrasez-la à l'aide d'une spatule pour rendre sa texture plus onctueuse tout en la débarrassant de son eau (photo 1). Placez la ricotta dans un saladier, ajoutez le sucre glace tamisé, les fruits confits en petits cubes et le chocolat noir, mélangez (photo 2). Placez ce mélange dans une poche à douille (photo 3).

■ Tapissez 6 petits moules ronds avec du film alimentaire. Étalez au rouleau la pâte d'amandes et formez une bande de largeur identique à la hauteur des moules (photo 4). Tapissez la paroi intérieure de chaque moule avec une bande de pâte d'amandes (photo 5).

■ À l'aide d'un emporte-pièce (ou d'un verre), découpez 6 ronds de génoise d'1 cm de hauteur (si votre génoise est trop épaisse, recoupez-la dans l'épaisseur) et du même diamètre que vos moules. Disposez-les dans le fond des moules (photo 6), à l'aide d'un pinceau imbibez-les avec la liqueur mélangée à l'eau. Garnissez de crème de ricotta aux 2/3 (photo 7), égalisez avec une cuillère et couvrez chaque moule avec un second disque de génoise (photo 8). Imbibez le dessus de la génoise de liqueur.

■ Faites reposer les cassatine 2 h au frais avant de les démouler.

■ Peu de temps avant de servir, mélangez le blanc d'œuf, à peine battu, avec le sucre glace et le jus de citron. Étalez ce glaçage sur le dessus des cassatine. Coupez des fines tranches de fruits confits pour décorer les gâteaux (photo 9).

Notre conseil vin :
un passito de
Pantelleria.

UNE PURE MERVEILLE!

« Le nom de ce dessert vient de l'arabe *quas'at*, qui signifie "grande coupelle ronde". La cassata était le gâteau traditionnel que l'on préparait autrefois uniquement pour Pâques (qui correspond à la meilleure saison pour la ricotta) mais qu'on trouve aujourd'hui toute l'année ! Je vous propose une version simplifiée, en portions individuelles, et allégée en sucre. Veillez à vous procurer de la ricotta fraîche de qualité en vérifiant auprès de votre crémier ou de votre épicerie italienne le jour d'arrivée de la ricotta. »

Assiette Margot Lhomme chez À ma Table, serviette de table Chiarastella Cattana.



Régal pour les yeux et les papilles... la cassatine a tout bon !





SOUS INFLUENCE

« Cette recette très savoureuse est un grand classique de la Sicile qui est étroitement liée aux produits de la mer. Elle est aussi un héritage de la domination arabe, qui a beaucoup influencé la cuisine sicilienne et qui se manifeste notamment par des saveurs aigres-douces dans de nombreux plats, la présence de pignons, de raisins ou encore d'agrumes. Le magnifique cuscusu de Trapani est une variation du couscous, réalisée avec du poisson. »

SARDE ALLA BECCAFICO

Sucré-salé

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

- 16 sardines moyennes extra-fraîches ■ 80 g de chapelure maison (ou de biscottes mixées) ■ 4 filets d'anchois
 - 40 g de raisins secs ■ 40 g de pignons ou d'amandes
 - 20 g de câpres au sel (dessalées 1 h dans l'eau ou à utiliser telles quelles à la place du sel) ■ 2 c. à café de persil haché
 - 1 c. à café de menthe hachée ■ 1 petit citron bio
 - 1 orange ■ 1 c. à café de sucre ■ 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ■ 10 feuilles de laurier
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre
- Nettoyez les sardines, écaillez-les, videz-les, enlevez la tête et les arêtes. Passez-les sous l'eau et séchez-les avec du papier absorbant. Ouvrez-les en deux dans la longueur, enveillant à ne pas détacher les filets.
- Mixez la chapelure avec les anchois, les câpres, les raisins, les pignons, le zeste râpé du citron, les herbes et 2 à 3 cuillerées d'huile d'olive. Goûtez avant de saler.
- Étalez 2 c. à café de cette préparation en la pressant sur les sardines.
- Roulez les sardines et disposez-les dans un plat à cuisson huilée, en intercalant 1 feuille de laurier à chaque fois.
- Pressez l'orange et le citron et mélangez leur jus avec le vinaigre, 1 c. à soupe d'huile d'olive, le sucre et le poivre. Arrosez les sardines avec ce mélange aigre-doux.
- Faites cuire dans le four préchauffé à 180 °C pendant 8-10 min (ou plus, selon la taille des sardines).
- Servez tiède ou à température ambiante, accompagné d'une salade de roquette.

Notre conseil vin : un grillo-in-purezza de Sicile.