



# Les Marches

## Il gusto italiano

Point de rencontre entre le Nord et le Sud, cette région nous charme avec une cuisine de pêcheurs, de paysans et de montagnards!

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.

Tasse et sous-tasse Margot Lhomme.

FICHE  
PAGE 133  
CALAMARI  
AL FORNO



### TAGLIOLINI ALLE COZZE E VERDURE

*Pâtes aux moules et aux légumes*

Préparation : 40 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

- 1,5 kg de moules ■ 800 g de fèves fraîches à écosser (ou 200 g de fèves écosées) ■ 250 g de tagliolini aux œufs (pâtes sèches ou fraîches) ■ 1/2 botte de persil ■ 2 gousses d'ail dégermées, coupées en deux ■ Le zeste râpé de 2 citrons bio ■ 1 petit piment frais ou sec ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel
- Écossez les fèves, ébouillantez-les 2 min dans de l'eau salée, rafraîchissez-les sous l'eau froide puis enlevez la peau.
- Nettoyez les moules : ôtez les barbes et brossez les coquilles ou grattez-les avec un couteau sous l'eau courante, lavez les moules plusieurs fois et jetez celles qui sont entrouvertes ou cassées.
- Dans une casserole, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, les queues de la demi-botte de persil, ajoutez les

moules, couvrez et laissez sur feu vif pendant 1 min, puis sur feu moyen le temps de les laisser ouvrir, en secouant la casserole. Retirez les moules de la casserole dès qu'elles sont ouvertes, décoquillez-les, sauf une douzaine, pour la présentation du plat. Réservez le jus.

■ Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive avec 1 gousse d'ail, le piment en morceaux et le zeste râpé des citrons, puis ajoutez le jus des moules. Laissez frémir.

■ Dans une casserole, faites cuire les pâtes 2 min dans de l'eau légèrement salée (le jus des moules est déjà salé). Terminez la cuisson à la poêle dans le jus des moules (ajoutez de l'eau de cuisson des pâtes si nécessaire), ajoutez les moules, les fèves, les feuilles de persil, 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez délicatement jusqu'à ce que le jus ait été presque tout absorbé.

■ Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un figari blanc.



#### TOUT EN FINESSE

« Les tagliolini sont de fines pâtes aux œufs, typiques des Marches. Elles sont aussi appelées « maccheroncini de campofilone ». Leur cuisson est très rapide en raison de leur finesse. Si vous allez dans cette région, goûtez aux moscioli, les moules sauvages de Portonovo, une spécialité rare ! »

Tablier Merci.



### FROMAGE ET DESSERT

« Les *calcioni* sont originaires de la ville de Serra San Quirico. Si, à la première bouchée, cette gourmandise peut surprendre par son goût sucré-salé, on a vite fait de l'adorer ! Si vous enlevez le sucre, vous obtiendrez une autre spécialité italienne : les *piconi*. »

### CALCIONI

#### *Chaussons sucrés au fromage*

Préparation : 1 h. Repos : 30 min. Cuisson : 20 min. Pour 30 pièces env. :

■ 400 g de farine (de préférence T80 bio) + 100 g pour étaler ■ 40 g de sucre bio de canne ■ 40 g de beurre froid ■ 3 œufs bio ■ 1 citron bio ■ Sel

*Pour la farce* ■ 200 g pecorino frais (ou de tomme fraîche de brebis) ■ 200 g pecorino affiné (ou de tomme affinée de brebis) ■ 150 g de sucre bio de canne ■ 2 œufs bio + 1 jaune pour badigeonner ■ 1 citron bio

■ Préparez la farce la veille, de préférence. Retirez la croûte des fromages et râpez-les finement, mélangez-les avec le sucre, 2 œufs, le sel, le zeste de 1 citron râpé et le jus de 1/2 citron : le mélange doit être assez ferme (photo 1). Réservez au réfrigérateur.

■ Le jour même, préparez la pâte. Disposez 400 g de farine sur le plan de travail avec le sucre et 1 pincée de sel, râpez dessus le zeste du citron, mélangez, ajoutez le beurre en morceaux et amalgamez-le. Formez un puits, cassez 2 œufs dedans, battez-les à la fourchette et, au fur et à mesure, incorporez la farine et le jus de 1/2 citron. Ne travaillez pas trop

la pâte, façonnez-la en boule, enveloppez-la de film alimentaire et laissez-la reposer au moins 30 min à température ambiante. ■ Étalez ensuite la pâte en procédant par petites quantités (photo 2) et en farinant souvent le plan de travail : formez une bande très fine de 2 mm d'épaisseur, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (photo 3). ■ À l'aide de 2 cuillères à café, déposez sur un côté de la bande de pâte étalée quelques cuillerées de farce espacées (photo 4). Rabattez la pâte sur elle-même et chassez l'air en appuyant avec les doigts autour de la farce (photo 5). Découpez les chaussons à l'aide d'une roulette (photos 6) et pressez bien les bords pour que la farce ne s'échappe pas. ■ Disposez les raviolis dans une plaque à four tapissée de papier cuisson, badigeonnez-les avec le jaune d'œuf mélangé avec 1 c. à soupe d'eau (photo 7) Avec des ciseaux, incisez sur le dessus une croix assez large au milieu, pour permettre à la farce de sortir un peu (photo 8). ■ Cuissez les chaussons à four chaud à 180 °C environ 20 min : ils doivent être dorés. Laissez refroidir avant de déguster. ■ Les calcioni se conservent 3 jours dans une boîte hermétique.

**Notre conseil vin :** un côtes-de-provence blanc.



### LE PAS-À-PAS COMME LÀ-BAS



Saladier jaune en grès Digoïn, râpe Microplane.

On ne fait qu'une bouchée de ces douceurs sucrées-salées.



### VIVE LA PÊCHE!

« Dans les Marches, chaque village proche de la mer, et chaque famille, a sa recette. Les mollusques et les crustacés sont un ajout récent, qui rend cette spécialité de pêcheurs encore plus gourmande et parfumée. La recette que je vous propose est inspirée du brodetto de la ville de San Benedetto. Utilisez au moins cinq poissons frais différents de Méditerranée pour donner plus de goût au brodetto. »



### BRODETTO DI PESCE

#### *Petit bouillon de poisson*

Préparation : 30 min. Repos : 30 min. Cuisson : 25 min.  
Pour 4-6 personnes :

- 400 g de poissons à chair ferme (lotte, rascasse, grondin, rouget, sole...)
- 400 g de poissons à chair tendre (merlan, roussette...)
- 200 g de seiches ou de gros calamars
- 200 g de poulpe
- 4-8 langoustines
- 8 gambas
- Une douzaine de moules
- Une douzaine de palourdes
- 2 poivrons moyens
- 2 tomates, vertes de préférence
- 2 oignons moyens
- 8 tranches de pain rassis ou grillé
- 1 poignée de persil
- 5 cl de vinaigre de vin blanc (ou plus selon le goût)
- 15 cl vin blanc
- 2 pincées de piment sec
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel gris

- Faites dégorger les palourdes dans de l'eau salée pendant au moins 30 min. Nettoyez les moules.
- Entretemps, émincez les oignons, coupez les poivrons en lanières et les tomates en morceaux.
- Nettoyez les poissons et coupez-les en morceaux s'ils sont trop

grands. Coupez les seiches en lanières et le poulpe en morceaux.

■ Dans une grande casserole à fond épais, chauffez l'huile d'olive, faites blondir l'oignon, ajoutez les seiches et le poulpe, mélangez sur feu moyen pendant 5 min.

■ Ajoutez ensuite les poivrons, les tomates, le piment, salez, mélangez pendant 2 min. Versez le vinaigre et le vin, laissez évaporer 2 min.

■ Ajoutez d'abord les poissons à chair ferme, couvrez à hauteur d'eau bouillante légèrement salée. Après 5 min (ou un peu plus, selon la taille des morceaux de poissons), disposez les poissons à chair tendre, puis ajoutez les moules et les palourdes rincées ainsi que les langoustines et les gambas. Couvrez et cuisez à feu doux encore 5-8 min.

■ Laissez reposer 5 min avant de servir le brodetto dans chaque assiette, sur du pain sec ou grillé, et avec du persil ciselé.

**Notre conseil vin : un collioure blanc.**

**Bon à savoir :** la seule difficulté de cette recette réside dans la cuisson. Elle doit être rapide et dépend de la taille des morceaux de poissons.