

Carte Vania Nikolicic.



# Les Pouilles

## Il gusto italiano

À la fois maritime et agricole, cette région rustique a conservé dans sa cuisine les influences de ses anciens envahisseurs, notamment grecs. Visite par le menu avec notre guide.

Recettes et stylisme Laura Zavan. Photos Valérie Lhomme.



Tablier Merci.

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

**TERRE ET MER**  
Un plat typique de cette région rurale qui aime associer les produits de la terre et de la mer. Les fèves séchées permettent d'obtenir une purée particulièrement douce et savoureuse qui se marie à merveille avec l'amertume de la chicorée. Pour rendre le plat encore plus gourmand, on ajoute des encornets, des poulpes ou des légumes comme les aubergines ou les friggitelli (petits poivrons).

FICHE  
PAGE 133  
**PUREA DI FAVE,  
CICORIA  
E CALAMARI**



**UN JARDIN EXTRAORDINAIRE**  
On ne manque pas de légumes dans cette région agricole aux terres fertiles : elle est d'ailleurs considérée comme le potager de l'Italie. Les légumes de la plaine du Salento sont les plus réputés. Autre produit phare, la stracciatella, qui est le cœur fondant de la burrata, composée de crème et de mozzarella de vache effilochée, d'où son nom stracciatella, « déchirée ». Depuis peu, on la trouve en France dans les bonnes épiceries italiennes. La fraîcheur est déterminante : c'est la garantie d'une texture crémeuse à souhait. N'hésitez pas à vous renseigner sur le jour d'arrivée ! À défaut, utilisez une burrata classique.

Assiette Margot Lhomme chez A ma Table.

FICHE  
PAGE 133  
**CROSTINI  
STRACCIATELLA  
E VERDURINE**



## ORECCHIETTE PRIMAVERILI

## Un jeu d'enfants

Préparation : 1 h 30. Repos : 30 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 pers. :

Pour les orecchiette ■ 300 g semoule de blé fine bio  
■ 20 cl environ d'eau tiède

Pour l'accompagnement ■ 3 courgettes moyennes ■ Une douzaine de fleurs de courgette ■ 100 g de pecorino romano (ou tomme de brebis affinée) ■ 250 g de ricotta de brebis (de préférence)  
■ 4 c. à soupe de pain grillé (ou rassis) râpé ■ 1 c. à soupe de menthe fraîche ciselée ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, gros sel, poivre

- Préparez les orecchiette. Délayez dans l'eau tiède 2 pincées de sel fin. Disposez la semoule de blé dur en puits et incorporez l'eau petit à petit avec les mains (photo 1). Formez une boule et travaillez la pâte pendant 10 min environ, avec la paume des mains (photos 2 et 3) jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Si la pâte est trop sèche, mouillez-vous les mains avec de l'eau et travaillez-la jusqu'à obtenir la bonne texture. Enveloppez la pâte dans un torchon propre pour qu'elle ne sèche pas et laissez-la reposer pendant 30 min dans du film.
- Découpez un petit morceau de pâte à la fois et réalisez des petits boudins d'1 cm de large (photos 4 et 5). Retaillez-les ensuite en petits dés d'environ 1 cm de long, pressez avec le bout arrondi d'un couteau (photo 6). Retournez ensuite la pâte, sur votre pouce (photos 7 et 8) pour lui donner la forme concave d'une « petite oreille » (c'est la signification du terme *orecchietta*).

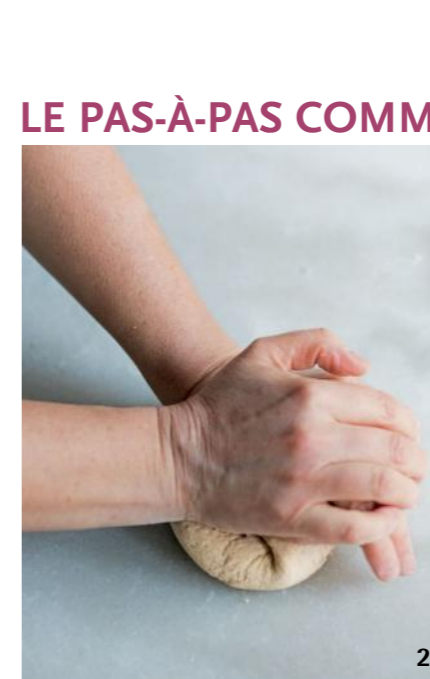
- Déposez les orecchiette sur un torchon propre au fur et à mesure de leur confection (photo 9).
- Préparez l'accompagnement. Coupez les courgettes en dés et faites-les cuire al dente, à la poêle, avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 gousse d'ail entière, salez. Retirez l'ail et réservez les courgettes.
- Ouvrez les fleurs de courgette d'un côté et enlevez le pistil interne (son goût n'est pas intéressant). Gardez 4 fleurs pour la présentation du plat et poêlez les fleurs restantes 1 min, dans un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, réservez.
- Faites dorer le pain râpé dans 1 c. à soupe d'huile d'olive et râpez le pecorino.
- Portez une grande casserole d'eau à ébullition, salez l'eau (on compte 10 g par litre d'eau), et faites cuire les orecchiette al dente, entre 8 et 10 min, en mélangeant de temps en temps.
- Délayez la ricotta avec une louche d'eau de cuisson des pâtes, ajoutez la menthe fraîche ciselée, du sel et du poivre, et étalez-la dans le fond des assiettes.
- Égouttez les pâtes (mais ne jetez pas toute l'eau de cuisson) et mélangez-les avec le pecorino, 1 louche d'eau de cuisson des pâtes, les courgettes et 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Disposez les pâtes dans les assiettes, sur la ricotta, ajoutez dessus les fleurs de courgette et parsemez de pain grillé sur les bords.

Notre conseil vin : un chardonnay salento.

L'ASTUCE DE LAURA : utilisez de préférence de la farine complète de blé dur bio, elle a plus de goût !



1



2



3

## LE PAS-À-PAS COMME LÀ-BAS

Mettez les enfants à contribution, cela devrait les ravir !



4



5



6



7



8



9

## PASTA MAISON

À base de semoule de blé dur, les orecchiette sont les pâtes typiques des Pouilles. Elles sont faciles à faire soi-même, pour un résultat vraiment bluffant. Confectionnez-les à plusieurs : c'est plus rapide et plus amusant ! Elles sont traditionnellement servies avec de la sauce tomate et du *caciocotta*, en hiver avec des *cime de rapa* (pousses de navet), ou encore avec un ragoût de viande.

## ORATA ALLA PUGLIESE

*Simplement bon*

Préparation : 30 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

■ 1 daurade royale d'1 kg ■ 6 pommes de terre moyennes  
■ 2 poignées de persil plat ■ 3 c. à soupe de vin blanc  
■ 50 g de pecorino romano râpé ■ 1/2 citron ■ 4 c. à soupe  
d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- Faites vider et écailler la daurade par le poissonnier.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Pelez et coupez les pommes de terre très finement, assaisonnez-les avec 2 c. d'huile d'olive, le persil haché, le pecorino, du sel et du poivre. Huilez un plat à four, tapissez-le de tranches de pomme de terre et enfournez pour 15 min.
- Préparez le poisson : salez l'intérieur, ajoutez les queues de persil, 2 rondelles de citron et badigeonnez le tout d'huile d'olive.
- Disposez le poisson sur les pommes de terre en veillant à couvrir les bords du poisson de tranches de pomme de terre. Enfournez de nouveau pour 30 min. Au bout de 15 min, ajoutez le vin blanc.

Notre conseil vin : un ostuni blanc.



### POISSON ET FROMAGE

Les mers Adriatique et Ionienne qui bordent la région offrent en abondance poissons, fruits de mer, oursins, petits poulpes et seiches. Ce plat de poisson simple et original utilise du pecorino pour assaisonner des pommes de terre. Le goût est inattendu mais très savoureux ! On peut aussi y ajouter des olives noires et des petites tomates.