



La Campanie

Il gusto italiano

Pizza, pâtes et tomate sont les symboles de la cuisine de la Campanie, généreuse héritière de traditions populaires et aristocratiques. Ce sont les Napolitains qui ont eu l'idée de cuisiner la tomate, qui n'était avant ça que le fruit d'une plante ornementale. Suivez le guide!

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 135
PIZZA AI SAPORI
DEL SUD

LA SAGA DE LA PIZZA

Naples est le royaume de la pizza. La pizza bianca (sans tomate) y est née au XVI^e siècle, et la rossa (avec tomate) au XVIII^e siècle. Rapportée d'Amérique par Christophe Colomb à la fin du XV^e siècle, la tomate n'est passée à table que deux siècles plus tard ! Déjà très répandue aux États-Unis au début du XX^e siècle grâce à la présence des immigrants napolitains, la pizza n'arriva en Italie du Nord que dans les années 1960 en même temps que la main-d'œuvre venue du Sud. Rivaliser avec la pizza napolitaine n'est pas facile mais, moyennant quelques ingrédients de qualité, la recette ci-contre devrait vous transporter à Naples illico presto !

POLPO AL LIMONE E OLIO D'OLIVA

Un délice de simplicité

Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min. Pour 4 personnes :

- 1,2 kg de poulpes (de petite taille de préférence)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 beau citron de Sorrente (de préférence) ■ 1 poignée d'olives noires de Gaeta (de préférence) ■ Quelques brins de persil
- Sel, poivre

- Demandez à votre poissonnier de vider les poulpes. Rincez-les soigneusement sous l'eau courante, contrôlez qu'il ne reste plus de sable dans les ventouses. Disposez les poulpes dans une cocotte en terre cuite (comme à Naples) ou en fonte, ajoutez 1/2 verre d'eau, 2 pincées de sel et les queues de persil (réservez les feuilles pour servir), couvrez.
- Laissez mijoter les poulpes à feu doux, entre 30 et 40 min selon leur taille, sans soulever le couvercle.
- Laissez-les refroidir dans la cocotte avant de les servir, entiers ou en morceaux, juste assaisonnés avec l'huile d'olive, le persil haché, les olives, un peu de jus de cuisson et quelques quartiers de citron.

Notre conseil vin : un fiano-di-avellino.



UN AMOUR DE POULPE

Les Italiens raffolent du poulpe, ils le dégustent le plus souvent à l'apéritif ou en salade. Le poulpe le plus apprécié a deux rangées de ventouses. À Naples, on l'aime de petite taille et on l'appelle polpo verace. Dans le commerce, on trouve aussi des petits poulpes avec une seule rangée de ventouses. Si vous cuisinez un gros poulpe, passez-le au congélateur au moins 6 h, laissez-le ensuite décongeler avant de le cuisiner, cela permet de l'attendrir.

Planche à découper Fleux.

PASTIERA NAPOLETANA*Gourmand*Préparation : 50 min. Repos : 2 h 20. Cuisson : 2 h.
Pour 1 tarte pour 6-8 personnes :

Pour la pâte ■ 250 g de farine ■ 120 g de beurre froid (la recette originale utilise du saindoux) ■ 80 g de sucre blond de canne ■ 1 œuf entier ■ Le zeste râpé d'1 citron ■ 1 pincée de sel

Pour la farce ■ 150 g de blé tendre ou épeautre (magasins bio) ■ 30 cl de lait entier ■ 120 g + 30 g de sucre ■ 300 g de ricotta de brebis (de préférence) ■ 3 œufs ■ 50 g d'écorce de cédrat confit, en petits cubes ■ 50 g d'écorce d'orange confite, en petits cubes ■ 1 pincée de cannelle en poudre ■ Le zeste râpé d'1 citron bio ■ 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger (à doser selon votre goût) ■ Beurre et farine pour le moule

Ustensile ■ 1 moule à manqué de 20-22 cm de diamètre

- Faites cuire le blé ou l'épeautre dans 75 cl litre d'eau. Comptez environ 1 h à partir de l'ébullition (photos 1 et 2).
- Préparez la pâte sablée. À la main ou au robot, mélangez la farine, le sucre et le sel, pétrissez rapidement avec le beurre froid en petits morceaux, jusqu'à obtenir de grosses miettes.

Ajoutez le zeste râpé du citron. Incorporez l'œuf. Ne pétrissez pas la pâte plus de 30 s.

- Ramassez la pâte en forme de pàton plat sur le plan de travail. Enveloppez de film alimentaire et laissez 1 h au réfrigérateur.
- Pesez 250 g de blé cuit et mettez-le dans une casserole à feu très doux avec le lait et 30 g de sucre, faites cuire jusqu'à ce que le lait soit absorbé. Laissez refroidir.

- Mélangez les œufs avec 120 g de sucre (photo 3). Incorporez le blé cuit et refroidi, ajoutez la ricotta (photo 4), le zeste de citron (photo 5), la cannelle, et travaillez ce mélange jusqu'à ce qu'il soit homogène. Incorporez les fruits confits et l'eau de fleur d'oranger. Préchauffez le four à 190 °C, chaleur tournante.

- Sortez la pâte du réfrigérateur et attendez 20 min avant de l'étaler avec un rouleau à pâtisserie, sur le plan de travail fariné. (photo 6). Beurrez et farinez le moule. Garnissez-le avec la pâte (photo 7), piquez le fond à la fourchette. Versez la farce sur la pâte, puis découpez l'excédent de pâte (photo 8). Avec ces chutes, formez des bandes que vous disposerez en croisillons, puis rabattez délicatement le pourtour de pâte sur la farce (photo 9). Enfourez la tarte pour environ 1 h.

- Laissez refroidir à température ambiante avant de déguster.

Notre conseil vin : un crémant-de-loire.

**LE PAS-À-PAS COMME LÀ-BAS**

Un dessert inédit, sans équivalent de ce côté des Alpes.

**DOUCEUR NAPOLITAINE**

Si cette tarte garnie de blé et de ricotta parfumée à la fleur d'oranger est incontournable le jour de Pâques à Naples, elle se déguste également toute l'année. Chaque famille napolitaine a d'ailleurs sa recette. Sur place, on vend du blé déjà trempé – 15 jours de trempage en changeant l'eau tous les 2 jours ! Un fabricant italien a trouvé l'astuce : utiliser du blé déjà cuit, en conserve. Mais c'est bien meilleur avec du blé cuit maison (ou de l'épeautre pour plus de texture, ou même du riz). Ce gâteau aura plus de goût s'il est préparé 1 ou 2 jours à l'avance.

Assiettes Christiane Perrochon. Torchon Bertozzi/Cleo C au Bon Marché Rive Gauche.

Torchon vert Chiarastella Cattana, zesteur-râpe Microplane, saladiers et bols Margot Lhomme.

DU ROCHER À L'ASSIETTE...

Il existe plusieurs versions de ces délicieuses pâtes aux fruits de mer, appelées aussi *allo scoglio* (qui signifie « au rocher »). Cette version sans sauce tomate fait vraiment ressortir le goût des fruits de mer tout en ajoutant une touche parfumée avec du zeste de citron. Utilisez au moins quatre sortes de fruits de mer. Le secret c'est de terminer la cuisson des spaghettis dans leur jus de cuisson pour ne rien perdre de leurs saveurs.



SPAGHETTONI AI FRUTTI DI MARE

Saladier Margot L'homme, torchon vert Chiarastella Cattana.

