



# La Toscane

## Il gusto italiano

Des collines d'oliviers et des vignobles qui donnent des huiles et des vins parmi les plus prisés d'Italie... Des paysages à couper le souffle et une cuisine de tradition populaire, précise et raffinée, faite des meilleurs ingrédients qui soient !

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.

### FLEURS COMESTIBLES

« Tout le monde est séduit par cette gourmandise ! Les fleurs de courgette farcies à la ricotta sont ultra-faciles à préparer, et c'est un bonheur de les déguster ! On m'en redemande à chaque fois... Autre recette tout aussi facile et délicieuse : les beignets de fleurs de courgette. Il suffit de passer les fleurs dans un mélange de farine et d'eau gazeuse glacée avant de les plonger dans un bain d'huile (le choc thermique rend la friture plus croustillante). »



FICHE  
PAGE 127

FIORI DI ZUCCA  
ALLA RICOTTA

### LA PANZANELLA DI LAURA

*La salade qu'on sauce de fait*

Préparation : 20 min. Repos : 1 h. Pour 4 personnes :

- 500 g de pain au levain en tranches (rassis ou grillé)
  - 800 g de tomates mûres ■ 1 petit concombre ■ 2 branches de céleri ■ 1 oignon rouge moyen ■ 4 c. à soupe d'olives noires (de préférence taggiasca) ■ 4 c. à soupe de câpres au sel
  - 1 belle poignée de feuilles de basilic ■ 5 cl de vinaigre de vin blanc ■ 12 cl d'huile d'olive vierge extra, de Toscane de préférence ! ■ 10 cl d'eau ■ Sel, poivre
- Dessalez les câpres : rincez-les sous l'eau froide puis laissez-les dans l'eau au moins 1 h en changeant l'eau plusieurs fois.
- Si vous n'avez pas de pain rassis, faites griller les tranches de pain au four ou laissez le pain à l'air libre pendant une journée, cela suffit. Coupez les tranches en cubes de 2 cm de côté.
- Coupez les tomates en morceaux, disposez-les dans une passoire au-dessus d'un saladier, salez-les, mélangez

bien et recueillez l'eau de végétation des tomates. Réservez.

- Entre-temps, coupez le céleri et le concombre en petits morceaux, et l'oignon en rondelles très fines (si vous souhaitez atténuer son goût, rincez les rondelles plusieurs fois sous l'eau).
- Dans un bol, mélangez 3 pincées de sel avec le vinaigre, puis ajoutez l'eau, l'huile d'olive et l'eau de végétation des tomates (environ 10 cl, sinon ajoutez l'équivalent en eau). Vous devriez avoir environ 25 cl de liquide en tout.
- Dans un grand saladier, mélangez le pain avec les légumes, les câpres, les olives, le basilic effeuillé à la main. Assaisonnez avec le mélange huile-vinaigre et poivrez.
- Vous pouvez préparer la panzanella à l'avance et la laisser reposer au frigo, elle n'en sera que meilleure !
- Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive avant de servir.

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

L'astuce de Laura : vous pouvez enrichir la panzanella avec des anchois ou du thon à l'huile, des poivrons crus ou grillés.

### BASTA LE PAIN PERDU !

« C'est la salade d'été par excellence, ma préférée quand je suis en vacances, facile à préparer, fraîche, très gourmande et anti-gaspillage. La base, c'est du pain rassis et des tomates mûres à point ! Les ingrédients sont simples, mais ils doivent être de très bonne qualité. Si vous allez en Toscane, rappelez-vous que la miche de *pane toscano* n'est pas salée. Traditionnellement le pain est bien imbibé d'eau et il ressemble à de la semoule de couscous. La version proposée ici est plus croquante ! »

**CANTUCCI***Simplement bon*Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min.  
Pour une centaine de biscuits :

- 500 g de farine T65 bio ■ 360 g de sucre de canne blond ■ 400 g d'amandes entières
- 4 petits œufs ■ 1 jaune d'œuf pour dorer
- Le zeste de 2 oranges bio (ou 2 citrons bio)
- 1 c. à café rase de levure ■ 1 pincée de sel

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un saladier ou le bol d'un robot, mélangez les œufs entiers avec le sucre (photo 1), sans faire mousser, ajoutez le zeste râpé des oranges, puis la farine (photos 2 et 3), la levure et le sel. Incorporez les amandes entières en tout dernier (photo 4). Mélangez la pâte jusqu'à obtenir un pâton (photo 5), divisez-la en quatre.
- Façonnez 4 boudins de 3 cm de largeur environ (photo 6). Si le mélange est un peu collant, mouillez-vous les mains pour les façonner. Disposez-les sur 2 plaques de cuisson couvertes de papier cuisson. Badigeonnez-les avec 1 jaune d'œuf battu avec 1 c. à soupe d'eau (photo 7).
- Enfourez pour 30 min. Laissez refroidir quelques minutes avant de découper des biscuits d'1,5 cm d'épaisseur en diagonale avec un gros couteau à lame lisse (photo 8).
- Baissez alors le four à 160 °C et faites sécher les biscuits dans le four, à plat (photo 9), env. 10 min. Les cantucci durcissent en refroidissant.

Notre conseil vin : un vin santo de Toscane.

L'astuce de Laura : ces biscuits se conservent des semaines dans une boîte hermétique.

**ADDITION LOCALE...**

« Les cantucci sont des biscuits aux amandes que l'on trempe le matin dans un café ou en fin de repas dans un vin moelleux. En Toscane, le binôme vin santo et cantucci est aussi indissociable qu'incontournable. Ils sont simples à confectionner : de la farine, des œufs, une bonne quantité de sucre (pour donner le croquant) – mais pas de matières grasses – et beaucoup d'amandes ! »

**LE PAS-À-PAS COMME LÀ-BAS***Un petit plaisir auquel on ne saurait résister !*



### ROUGET GOURMET

« Le rouget de roche, *di scoglio* (sauvage), et le rouget barbet sont deux poissons à la chair très délicate et goûteuse. La recette traditionnelle prévoit de fariner et de frire les rougets, puis de terminer la cuisson dans le coulis de tomates; je vous propose de les cuire au four directement dans le coulis, c'est aussi bon ! Vous pouvez aussi demander à votre poissonnier de lever les filets pour réduire le temps de cuisson de moitié. »

### TRIGLIE ALLA LIVORNESE

*Rougets comme à Livourne*

Préparation : 20 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 pers. :

■ 1,5 kg de rougets (environ 400 g par personne), écaillés et vidés par votre poissonnier ■ 600 g de passata di pomodori (coulis) de tomates fraîches (ou tomates mûres, pelées, épépinées et coupées en morceaux) ■ 400 g de tomates fraîches ■ 2 gousses d'ail, dégermées, en morceaux ■ 2 branches de céleri ■ 2 poignées de feuilles de persil plat ■ 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra ■ 1 petit piment sec ■ Sel

- Allumez le four à 180 °C.
- Lavez les rougets et séchez-les dans du papier absorbant.
- Dans une poêle, faites revenir à feu moyen 1 c. à soupe d'huile d'olive avec l'ail, le piment ciselé et une branche de céleri coupée en petits morceaux. Versez ensuite le coulis, faites cuire 5 min, et ajoutez les tomates fraîches en petits morceaux, mélangez sur le feu encore 1 min (la sauce doit rester fluide).
- Versez la sauce dans un plat allant au four, ajoutez les rougets badigeonnés à l'huile d'olive et salés. Disposez sur le dessus du poisson le reste de céleri coupé en dés et une cuillerée de sauce tomate.
- Enfournez environ 15 min, pour des rougets de 400 g (moins s'ils sont plus petits).
- Servez les rougets dans le plat de cuisson, parsemés de persil ciselé et d'un filet d'huile d'olive.

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

**L'astuce de Laura :** les rougets choisis doivent impérativement être bien frais. Leur cuisson requiert de l'attention, le rouget cuit en effet rapidement. Sa chair est fragile, veillez à ne pas trop le manipuler.