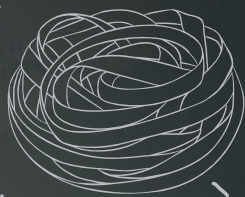


BUONA LA PASTA !



LA PASTA selon Laura Zavan, cuisinière italienne, consultante et auteur de plusieurs livres sur la cuisine de son pays. Laura a mis les mains à la pâte dès son enfance, en regardant les femmes de sa famille. Elle a été marquée par le goût des bonnes choses, qu'elle a eu envie de transmettre à son tour. La cuisine c'est de l'amour ! Laura nous explique que la réussite d'un bon plat demande de l'attention !

" Avec un plat de pâtes on se régale...
À condition de choisir des ingrédients de qualité,
les cuire et les assaisonner comme il faut..."

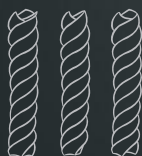


La cuisson

Il faut une **grande casserole** avec **beaucoup d'eau** ! (1 litre pour 100 g de pâtes). Dès l'ébullition versez le sel et les pâtes (du gros sel de préférence). Goûtez ! L'eau doit être salée sinon vos pâtes vont être fades !

Nota bene : 10 g de sel (1 c. à soupe rase) par litre d'eau.

Couvrez la casserole avec un couvercle jusqu'à que l'eau reprenne l'ébullition (ne partez pas loin car l'eau risque de déborder). Ensuite, faites cuire les pâtes sans couvercle (l'eau doit toujours être en ébullition) et **mélangez régulièrement** avec une cuillère en bois sinon les pâtes collent entre elles, pas besoin d'ajouter de l'huile dans l'eau ! (sauf pour les feuilles de lasagne).



Nouvelles formes
et nouvelles
saveurs



Cuisson 'al dente' !

Mi raccomando dit Laura ! Les pâtes doivent avoir encore de la résistance sous la dent, elles seront plus digestes aussi ! Suivez le temps de cuisson marqué sur l'emballage et égouttez-les une minute, voire 2 minutes plus tôt ! Pourquoi ? Parce qu'ensuite les pâtes seront mélangées sur le feu (encore 1 ou 2 minutes) avec la sauce et un peu d'eau de cuisson, pour bien s'imprégner du condiment (pour les pâtes au pesto, ne jamais chauffer le pesto).

Laura nous confie que les Italiens ne regardent pas le temps de cuisson mais ils observent les pâtes, ils les touchent et souvent ils les goûtent pour vérifier si elles sont cuites ! La cuisson des pâtes mérite de l'attention ! « Rien de pire que les pâtes trop cuites ! » dit Laura.

Très important : **gardez un peu d'eau de cuisson** pour lier la sauce... pas besoin de crème ! L'eau contient l'amidon des pâtes qui sert de liant !



Quelle portion ?

En Italie, on peut manger des pâtes tous les jours sans se lasser car les assaisonnements sont très variés, selon la saison, l'endroit, les traditions... et les portions sont souvent plus petites qu'en France (80-100 g max par personne en Italie, et plus de 100 g en France).

En Italie, les pâtes représentent *il primo piatto*, qui dans des repas formels se dégustent après une entrée et avant le *secondo piatto* (viande ou poisson), mais dans les repas informels les pâtes sont souvent servies en plat, précédées ou suivies d'une salade ou de légumes...

Jamais vous ne verrez des Italiens manger des pâtes à côté d'une viande ou d'un poisson ! Mais vous trouverez des pâtes al ragù, c'est-à-dire des pâtes assaisonnées avec une sauce à base de viande dont la bolognaise, ou des pâtes avec un ragù de poisson...

Quelle sauce pour quelles pâtes ?

Nous nous méfions des restaurants qui affichent dans le menu : spaghetti bolognaise ! Ce sont souvent « des restaurants pour touristes ». La vérité, c'est qu'on fait les pâtes à la bolognaise avec des tagliatelles à l'œuf... parce que les spaghetti ne retiennent pas bien la sauce de la viande. Et on utilise des spaghetti, ou des linguine pour les pâtes aux fruits de mer.

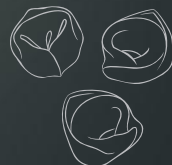
Une sauce tomate se marie avec toutes sortes de pâtes, longues ou courtes, pâtes séchées au blé dur ou pâtes au blé tendre à l'œuf (qui existent fraîches ou sèches, comme les tagliatelles). Les champignons aiment les pâtes à l'œuf (pappardelle, tagliolini, tagliatelles...).

Une sauce aux fromages se marie davantage avec des pâtes courtes (pennes, torsades etc.) qui attrapent bien le condiment !

Beurre, crème ou huile d'olive... ?

Aujourd'hui les Italiens consomment de moins en moins de beurre - assaisonnement incontournable des pâtes aux œufs et ingrédient typique du nord de l'Italie - au profit de l'huile d'olive vierge extra, première pression à froid. La crème est très peu utilisée au nord de l'Italie (parfois avec les ravioli !) et elle est quasiment absente dans le sud...

Pas besoin de crème quand on a une bonne sauce !



Laura Zavan privilégie une cuisine naturelle et gourmande. Elle est italienne, cuisinière, auteure culinaire et consultante. Retrouvez son actualité sur www.laurazavan.com

VIVA
LA PASTA !

par Laura Zavan pour La Vie Claire



Spirales au petit épeautre,
aux brocolis comme dans le sud de l'Italie



Cinque buchi au gorgonzola,
aux noix et aux poires

Spirales au petit épeautre,

aux brocolis comme dans le sud de l'Italie

Liste des ingrédients
pour 4 personnes

ele

- 400 g de spirales au petit épeautre
- 1 gros brocoli
- 8 + 2 filets d'anchois à l'huile d'olive
- 2 gousses d'ail coupées en 2 et dégermées
- 4 c. à soupe d'huile d'olive vierge-extra
- 1 petit piment frais en rondelles ou sec émietté (selon vos goûts)
- 6 c. à soupe de chapelure (avec pain rassis ou biscottes)
- Gros sel (40 g de sel pour 4 litres d'eau de cuisson des pâtes)



Préparation 30'
Cuisson 15'



Lavez le brocoli et détaillez-le en petits bouquets.

Portez l'eau à ébullition dans une grande casserole, salez et faites cuire le brocoli 5 minutes, retirez-les à l'aide d'un écumoire et réservez (gardez l'eau pour cuire les pâtes).

Dans une poêle faites fondre 2 filets d'anchois avec un filet d'huile d'olive et mélangez-y la chapelure jusqu'à ce qu'elle soit dorée (attention à ne pas la brûler !), réservez à côté.

Dans la même poêle faites fondre 8 anchois avec l'ail, le piment et 2 c. à s. d'huile d'olive, ajoutez les brocolis cuits, mélangez 2 minutes.

Cuisez les pâtes *al dente* environ 6 minutes, égouttez-les et assaisonnez-les avec les brocolis en ajoutant une louche d'eau de cuisson des pâtes.

Mélangez sur le feu, jusqu'à l'absorption de l'eau. Versez un filet d'huile d'olive, saupoudrez de chapelure et c'est prêt !

Cinque buchi au gorgonzola,

aux noix et aux poires

Liste des ingrédients
pour 4 personnes

ele

- 400 g de pâtes courtes 'cinque buchi'
- 300 g de gorgonzola
- 100 g de mascarpone
- 4 c. à soupe de *parmigiano reggiano* (parmesan) fraîchement râpé
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 1 poignée de pousses d'épinards lavés et égouttés
- 2 petites poires
- 1 noix de beurre
- Gros sel (40 g de sel pour 4 litres d'eau de cuisson des pâtes)
- Poivre du moulin



Préparation 20'
Cuisson 10'



Portez à ébullition l'eau dans une grande casserole, salez et cuisez les pâtes *al dente* en mélangeant régulièrement, environ 8 minutes.

Entre temps épluchez et découpez les poires en dés, faites-les dorer à la poêle avec le beurre. Réservez.

Dans une poêle, émiettez le gorgonzola (sans la croûte), ajoutez le mascarpone et une louche d'eau de cuisson de pâtes, mélangez sur feu doux jusqu'à obtenir une crème (ajoutez plus d'eau si besoin).

Mélangez les pâtes égouttées avec la sauce, ajoutez le *parmigiano*, les pousses d'épinards, du poivre du moulin.

Servez à l'assiette et parsemez de poires poêlées et cerneaux de noix.



Paccheri au pesto de roquette,
aux fruits secs et au parmesan



Lasagnes d'épeautre roulées
au potimarron et aux champignons frais

Paccheri au pesto de roquette, aux fruits secs et au parmesan

Liste des ingrédients
pour 4 personnes

ele

400 g de pâtes 'paccheri'
50 g de roquette équeutée et lavée
50 g feuilles de céleris lavés
100 g d'amandes effilées
80 g de noisettes émondées
4 c. à soupe bombées de *parmigiano reggiano* fraîchement râpé
6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra (italienne de préférence !)
Sel/ poivre
Gros sel (40 g de sel pour 4 litres d'eau de cuisson de pâtes)

Préparation 20'
Cuisson 20' ↘

Les amandes et les noisettes sont plus savoureuses si torréfiées au four chaud à 180°C pendant 8-10 minutes (étalés sur la plaque du four), attention qu'elles ne brûlent pas ! Laissez refroidir.

Portez à ébullition l'eau dans une grande casserole, salez et cuisez les pâtes *al dente* en mélangeant régulièrement, environ 8 minutes.

Entre temps mixez (ou hachez menu au couteau) la roquette et les feuilles de céleri avec 2/3 des amandes, les noisettes et le *parmigiano*, en versant l'huile en filet petit à petit, salez et poivrez selon votre goût.

Dans un grand saladier versez d'abord le pesto et délayez-le avec une louche d'eau de cuisson, puis ajoutez les pâtes et mélangez bien. Servez les pâtes parsemées d'amandes torréfiées. Ces pâtes se dégustent chaudes ou à température ambiante.



Lasagnes d'épeautre roulées au potimarron et aux champignons frais

Liste des ingrédients
pour 4 personnes

ele

150 g de feuilles de lasagne d'épeautre
1 potimarron de 800 g environ
400 g de champignons frais
120 g + 30 g de ricotta
4 + 1 c. à soupe de *parmigiano reggiano* fraîchement râpé
Noix de muscade fraîchement râpée
2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 gousse d'ail coupé en deux, dégermée
Sel / poivre du moulin
Gros sel (20 g pour 2 litres d'eau)

Préparation 45' Cuisson 35' ↘

Coupez le potimarron en 8 tranches et cuisez-le au four à 180°C pendant 30 à 40 minutes. Ecrasez-le à la fourchette, peau comprise. Salez, poivrez et parfumez avec la noix de muscade (on peut cuire le potimarron à la vapeur ou à la casserole, mais la texture sera moins ferme).

Lavez les champignons, séchez-les dans un torchon et poêlez-les en 2 fois, avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et l'ail jusqu'à ce qu'ils dorent, salez et poivrez, hachez-les grossièrement et mélangez-les avec le potimarron, 120 g de ricotta et le *parmigiano*.

Cuisez les feuilles de lasagne dans l'eau bouillante salée 8 minutes, 4 feuilles à la fois, avec un filet d'huile d'olive pour éviter qu'elles collent.

Egouttez-les dans un saladier d'eau froide et posez-les sur un torchon propre.

Étalez la farce sur chaque feuille de lasagne, roulez-la et coupez-la en deux. Disposez les lasagnes roulées dans un plat à gratin huilé, saupoudrez une cuillère de *parmigiano* et des miettes de ricotta, faites gratiner au four à 180°C pendant 15-20 minutes. Servez chaud.



Buon appetito !