



Le Piémont

Il gusto italiano

Ce terroir, où se côtoient rizières, montagnes et vignes, est aussi le berceau de la truffe blanche et d'une célèbre noisette.

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 129
RISO NERO
E VERDURE
DI STAGIONE



BON GRAIN

« Le riz noir, appelé aussi "venere", est une variété de riz complet créée au Piémont il y a vingt ans, à partir d'une variété chinoise. Riche en fibres et minéraux, son goût rappelle celui des fruits secs. »

TIMBALLO DI CAVOLO FARCITO

Pain de chou farci

Préparation : 1 h. Repos : 5 min. Cuisson : 1 h.
Pour 6 personnes :

■ 1 beau chou frisé ■ 180 g de riz à risotto (carnaroli, vialone nano ou arborio) ■ 1 oignon moyen ■ 400 g de chair à saucisse, saucisse au couteau ou de Toulouse ■ 80 g de parmesan râpé ■ 1 botte de persil ■ 1 œuf ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 30 g de beurre + 15 g pour le moule et le papier aluminium ■ Sel, poivre

- Faites cuire le chou entier dans l'eau bouillante salée. Comptez 30 min pour que le cœur soit tendre.
- Faites cuire le riz très al dente dans l'eau bouillante salée, égouttez-le et incorporez 30 g de beurre.
- Dans une poêle, faites dorer l'oignon ciselé 2 min avec 1 c. à soupe d'huile puis ajoutez la chair à saucisse. Laissez cuire 3 min.
- Préchauffez le four à 200 °C.
- Égouttez le chou et enlevez une douzaine de feuilles extérieures. Gardez-les. Hachez le cœur, mélangez-le avec le riz, la chair à saucisse, le persil haché, le parmesan râpé et l'œuf battu, poivrez.
- Beurrez un moule à cake, tapissez le fond avec des feuilles de chou et ajoutez une couche de farce. Couvrez de feuilles de chou puis d'une couche de farce, répétez cette opération jusqu'à épuisement de la farce et terminez par des feuilles de chou. Couvrez de papier aluminium beurré et faites cuire 20 min au four.
- Attendez 5 min avant de démouler le pain de chou sur une assiette. Servez chaud.

Notre conseil vin : un irouléguy rosé.

LE CHOU FARCİ À L'ITALIENNE

« Ce pain de chou à la saucisse, inspiré du chou farci, est très savoureux et parfait pour un repas du dimanche ! On peut le préparer à l'avance et le réchauffer. Choisissez une saucisse de bonne qualité (non fumée) ! »



RABATON*Gnocchis aux herbes et à la ricotta*

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

■ 400 g de vert de blette ■ 400 g épinards frais ■ 250 g de ricotta fraîche ■ 2 œufs bio moyen ■ 100 g de parmesan ■ 1 c. à soupe d'herbes aromatiques (sauge, romarin, marjolaine...) ■ 1 poignée de persil haché ■ 1 petite gousse d'ail dégermée ■ Noix de muscade ■ 40 g environ de chapelure ■ 40 g de farine + 60 g pour le plan de travail ■ 3 litres de bouillon ou eau de cuisson des herbes ou eau salée ■ 30 g de beurre ■ 1 dizaine de feuilles de sauge ■ Sel, poivre

- Nettoyez les herbes, les épinards et les blettes, en éliminant les tiges blanches (vous n'utiliserez que le vert). Cuisez-les à la vapeur ou à l'eau 10 min et essorez-les bien (photo 1), avant de les hacher au couteau (photo 2).
- Hachez l'ail avec le persil et les herbes aromatiques.
- Dans un saladier, mélangez les légumes verts hachés avec l'ail, les herbes aromatiques, la ricotta, les œufs battus, 40 g de chapelure, 40 g de farine et 60 g de parmesan (photos 3, 4 et 5). Salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade râpée. Si le mélange est trop humide, ajoutez un peu de parmesan ou de chapelure.
- Avec les mains humides, façonnez des cylindres (d'environ 6 cm de long et 3 cm de diamètre) sur le plan de travail fariné, en les roulant (photos 6, 7, 8 et 9).
- Portez à frémissement le bouillon (ou l'eau) dans une casserole et pochez-y les *rabaton* pendant quelques minutes. Égouttez-les dès qu'ils remontent à la surface et disposez-les dans un plat à four beurré. Saupoudrez la préparation des 40 g de parmesan restant, parsemez de quelques noisettes de beurre et disposez les feuilles de sauge.
- Faites gratiner les *rabaton* dans le four à 180 °C environ 10 min. Servez chaud.

Notre conseil vin : un chablis.

Le conseil de Laura : vous pouvez précuire les *rabaton* à l'eau la veille et les faire gratiner au four le lendemain. Vous pouvez également réaliser cette recette avec 500 g d'épinards surgelés en remplacement des 800 g de vert de blette et d'épinards frais.

ÇA ROULE!

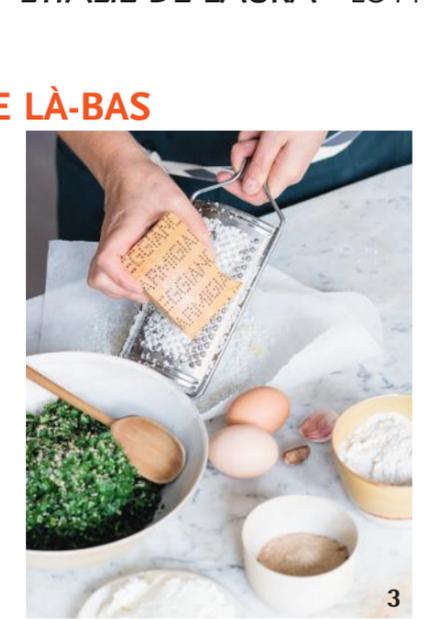
« Les *rabaton* sont des gnocchis aux herbes aromatiques, confectionnés à l'origine avec des herbes sauvages, et réalisés de nos jours avec des blettes et des épinards. Le mot "*rabaton*" vient du piémontais "*rabatar*" qui signifie "rouler" : le geste nécessaire pour les fabriquer. »



1



2



3

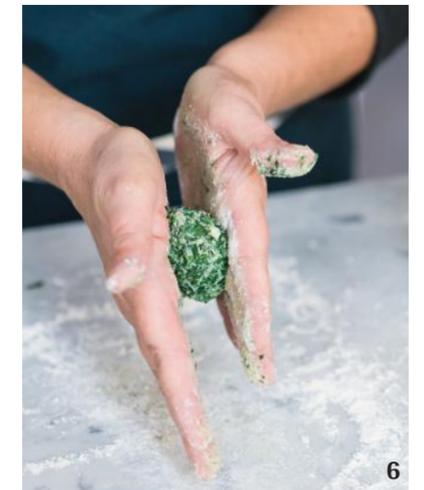
Du doigté et de la patience pour un résultat très satisfaisant.



4



5



6



7



8



9

Céramiques Margot L'homme, tissu Rubelli.

PANNA COTTA

Pas besoin de traduction...

Préparation : 10 min. Repos : 2 h 45.

Cuisson : 7 min. Pour 4-5 verrines :

- 50 cl de crème fleurette ■ 50 g de sucre blond de canne bio ■ 1 gousse de vanille
- 4 à 5 g de gélatine bio en feuilles (magasin bio)
- 2 c. à soupe de rhum ou le zeste de 1 citron bio

Garnitures au choix ■ Marrons confits ou glacés (entiers ou brisures), *amarene* (griottes confites, en vente en épicerie italienne), pistaches hachées, chocolat noir fondu, noisettes torréfiées concassées...

- Mettez les feuilles de gélatine à tremper pour 10 min dans un bol d'eau froide.
- Dans une casserole, faites chauffer la crème à feu doux avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée, le sucre, le rhum ou le zeste de citron. Mélangez jusqu'aux premiers signes d'ébullition. Retirez la casserole du feu. Ôtez la gousse de vanille et le zeste de citron.
- Faites dissoudre la gélatine essorée dans la crème chaude, en mélangeant au fouet.
- Laissez tiédir 5 min, en mélangeant de temps en temps, pour éviter la formation d'une peau. Versez la préparation dans des petits verres ou des ramequins. Laissez refroidir à température ambiante. Couvrez de film alimentaire et réservez 2 h au moins au réfrigérateur.
- Décorez avec les garnitures au choix.

Notre conseil vin : un montlouis-sur-loire moelleux.

Le conseil de Laura : utilisez 5 g de gélatine si vous souhaitez obtenir une texture plus ferme, et 4 g pour une texture plus moelleuse. On peut aussi utiliser de l'agar-agar ; dans ce cas, incorporez 1 c. à café rase (2 g) d'agar-agar et 1 c. à café rase de fécule de maïs (pour plus d'onctuosité) dans la crème froide, puis portez à ébullition.

NAISSANCE D'UNE STAR

« Elle a vu le jour il y a environ un siècle au Piémont, la *panna cotta* est inspirée du flan mais elle ne contient pas d'œufs. Ce dessert est devenu un incontournable de la cuisine tant française qu'italienne ! Dessert chic par excellence, elle se prépare en très peu de temps et peut être agrémentée de différentes manières. »

