

LA LOMBARDIE



# La Lombardie

## Il gusto italiano

La cuisine de cette région est aussi variée que sa géographie. On y trouve en bonne place le beurre, le riz, la polenta et de nombreux fromages.

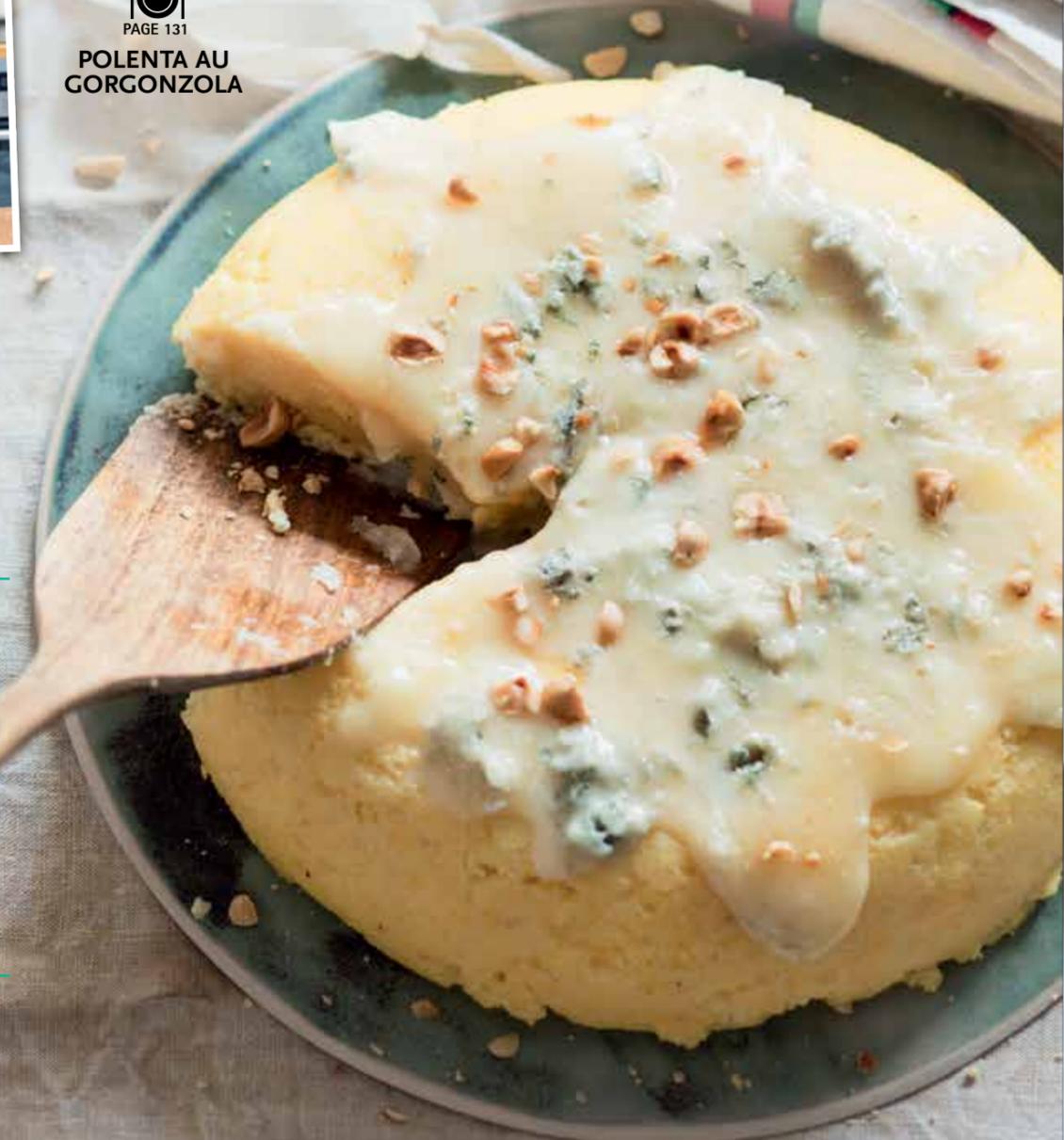
Recettes et stylisme Laura Zavan. Photos Valérie Lhomme.



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



FICHE  
PAGE 131  
POLENTA AU  
GORGONZOLA



### L'ART DE LA POLENTA

« La polenta est typique de la cuisine lombarde et du nord-est de l'Italie, où l'on cultive le maïs depuis trois siècles. C'est un plat modeste à l'origine, qui devient succulent avec du fromage, ou bien des champignons, des saucisses, de la viande en sauce... Une bonne polenta demande du temps ; si vous êtes pressé, utilisez de la polenta précuite, bio de préférence, qui se prépare en quelques minutes. Mais essayez au moins une fois la vraie polenta, pour goûter la différence... »

### UN EMBLÈME MILANAIS

« L'osso buco est typique de Milan. Choisissez une viande de qualité ! Le meilleur morceau pour cette recette se situe au milieu du jarret arrière du veau car il est plus tendre. Demandez à votre boucher une épaisseur d'au moins 4 cm. »



### OSSO BUCO E GREMOLATA ALLA MILANESE

#### Parfumé

Préparation : 20 min. Cuisson : 2 h 10. Pour 6 personnes :

■ 4 tranches de 4 cm de jarret de veau arrière ■ 2 oignons moyens ■ 15 cl de vin blanc sec ■ 20 à 30 cl de bouillon de viande ■ 10 g de beurre ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra ■ 40 g farine ■ Sel, poivre

Pour la gremolata ■ 1/2 gousse d'ail ■ 1/2 botte de persil ■ 1 citron bio

■ Coupez les oignons en fins quartiers et faites-les cuire dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, à feu très doux, pendant 20 min. Réservez.

■ Incisez les côtés de la viande avec 3-4 petites entailles de façon que les morceaux restent bien à plat en cuisant, puis farinez-les légèrement.

■ Versez dans la poêle 2 c. à soupe d'huile et une noix de beurre, faites dorer la viande de chaque côté. Ajoutez les oignons. Mouillez avec le vin blanc, laissez évaporer, salez, poivez et ajoutez un demi-verre de bouillon. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant environ 1 h 40 (ou cuisez au four, sous un papier d'aluminium beurré à 140-150 °C pendant 2 h). Ajoutez du bouillon au fur et à mesure que la sauce épaissit. Retournez la viande à mi-cuisson.

■ Préparez la gremolata : hachez le persil avec l'ail dégermé et ajoutez le zeste râpé d'1 citron.

■ Quand la viande est cuite (elle doit se détacher de l'os), répartissez la gremolata sur la viande et servez. Accompagnez ce plat avec du risotto au safran ou de la polenta.

Notre conseil vin : un patrimonio blanc.

## DES GRAINS PRÉCIEUX

« L'Italie est le premier pays producteur de riz en Europe. Les rizières se situent surtout dans la plaine du Pô, en Lombardie et dans le Piémont. La quasi-totalité de cette culture est consacrée au riz à risotto (type japonica). Les premières rizières datent du milieu du xv<sup>e</sup> siècle, date à laquelle les réformes agraires furent introduites pour mettre à profit les fréquentes inondations du fleuve Pô et cultiver le riz. Les riz à risotto sont riches en amidon. Ainsi les grains se lient bien entre eux. Ils absorbent les liquides mais ils restent fermes sous la dent. Le riz carnaroli (18 minutes de cuisson) est considéré comme la "rolls" des riz italiens. »



## RISOTTO ALLO ZAFFERANO ALLA MILANESE

*Risotto au safran à la milanaise*

Préparation : 20 min. Cuisson : 3 h 30. Pour 6 personnes :

**Pour le bouillon** ■ 2 oignons ■ 2 carottes ■ 2 branches de céleri  
■ 1 feuille de laurier ■ 500 g de plat de côtes ■ Gros sel

**Pour le risotto** ■ 400 g de riz à risotto (variété carnaroli)  
■ 100 g d'oignon ou d'échalotes ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive  
■ 10 cl de vin blanc sec (ou bouillon) ■ 4 petits os à moelle de bœuf  
■ 50 g de beurre froid ■ 80 g de grana padano « réserve »  
■ 3 pincées de filaments de safran ou 3 sachets de safran en poudre ■ Sel, poivre

■ Préparez le bouillon. Pelez les oignons et les carottes. Dans une casserole, mettez les oignons, les carottes et les branches de céleri coupés en morceaux. Ajoutez le laurier et le plat de côtes. Recouvrez avec 3 litres d'eau. Portez à ébullition, écumez, et laissez frémir 3 h. Salez à la fin avec 2 c. à soupe de gros sel. Filtrez, dégraissez.

■ Lavez les os à moelle et faites-les cuire 10 min dans le bouillon (photo 1), jusqu'à ce que la moelle se détache de l'os. Coupez la moelle en petits morceaux et réservez-les.

■ Gardez le bouillon frémissant sur le feu. Faites infuser le safran dans une tasse de bouillon (photo 2).

■ Dans une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez l'oignon finement haché (photo 3) et laissez cuire doucement 5 min. Incorporez le riz (sans le laver), et mélangez-le avec une cuillère en bois, environ 2 min (photo 4), pour qu'il s'imprègne du mélange huile-oignon : il va devenir translucide. Ne le faites pas colorer. Mouillez avec le vin, laissez évaporer complètement en remuant, salez et versez une louche de bouillon très chaud (photo 5). Poursuivez la cuisson à feu moyen, versez le bouillon au fur et à mesure qu'il est presque absorbé, en remuant souvent.

■ Au trois quarts de la cuisson du risotto (après 12 min), ajoutez le safran (photo 6) et la moelle de bœuf (photo 7).

■ Au bout de 15 min, vérifiez la cuisson et l'assaisonnement : le risotto doit rester fluide et ses grains bien fermes. Ajoutez encore un peu de bouillon, si nécessaire.

■ Éteignez le feu et incorporez le beurre froid en morceaux ainsi que le grana padano râpé (photo 8) en mélangeant rapidement. Couvrez et laissez reposer 2 min.

■ Servez dans des assiettes chaudes.

**Notre conseil vin : un pernard-vergelesses blanc.**



## LE PAS-À-PAS COMME LÀ-BAS



Un pur délice quand il est préparé dans les règles de l'art !





### À GRIGNOTER

« Cette gourmandise se déguste à Mantoue depuis le <sup>xv</sup><sup>e</sup> siècle. Elle s'émiette si on la coupe au couteau, il est donc recommandé de la briser à la main. Elle est meilleure le lendemain, pensez à la conserver dans une boîte hermétique. »

### SBRISOLONA

#### *Petite douceur*

Prép. : 30 min. Repos : 1 h. Cuisson : 40 min. Pour 6 personnes :

- 120 g de farine bio ■ 80 g de semoule de maïs (pour polenta)
- 100 g d'amandes émondées nature + une douzaine d'amandes avec la peau ■ 80 g de sucre blond de canne + 1 c. à soupe pour saupoudrer ■ 100 g de beurre froid en morceaux ■ 2 petits jaunes d'œufs ■ 1 pointe de couteau de vanille en poudre ■ Le zeste râpé de 1 citron bio ■ 2 pincées de sel ■ Beurre pour les moules

*Pour la crème au mascarpone* ■ 150 g de mascarpone froid ■ 150 g de crème liquide froide ■ 2 c. à soupe de sucre (35 g) ■ 2 petits jaunes d'œufs ■ 1 c. à café rase de vanille en poudre

- Hachez grossièrement les amandes émondées.
- Mélangez au robot ou du bout des doigts la semoule de maïs, la farine avec le sucre, le sel, le zeste du citron, la vanille, le beurre, les amandes émondées hachées et les jaunes d'œufs :

vous devez obtenir un mélange granuleux, constitué de morceaux de la taille de noisettes. Ne travaillez pas la pâte trop longtemps. Disposez ces grumeaux de pâte en les pressant doucement avec les doigts dans un moule de 24 cm à 26 cm beurré et fariné (ou dans 6 moules à tartelette).

■ Laissez reposer 1 h au frais. Enfoncez légèrement dans la pâte les amandes entières réservées pour la décoration.

■ Préchauffez le four à 160-170 °C. Faites cuire la tarte pendant environ 40 min. Sortez-la du four, saupoudrez-la légèrement de sucre et laissez refroidir.

■ Préparez la crème au mascarpone. À l'aide d'un batteur, montez le mascarpone avec la crème jusqu'à obtenir une crème épaisse. Dans un autre récipient, faites mousser les jaunes d'œuf avec le sucre et la vanille, puis incorporez délicatement la crème au mascarpone.

■ Servez la sbrisolona avec la crème au mascarpone.

**Notre conseil vin : une clairette-de-die.**