



# Le Latium

## Il gusto italiano

La cuisine de Rome et de sa région est paysanne, populaire et rustique, liée au terroir: on l'aime pour ses saveurs bien marquées et sa générosité!

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 123  
CARCIOFI  
ALLA ROMANA

### L'ARTICHAUT, AU CŒUR DE LA CUISINE

« Dans le Latium, l'artichaut est roi et il s'appelle "mammola", une variété tendre et goûteuse. En France, on le remplacera par des artichauts violets, appelés aussi "artichauts poivrade", de taille moyenne et très frais. »



### SPAGHETTONI ALLA CARBONARA

*Pas besoin de traduction*

Préparation : 30 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 350 g de spaghettoni (gros spaghetti) ■ 150 g-200 g de guanciale (joue de porc salée) ou de pancetta ou de lardons non fumés ■ 4 gros jaunes d'œufs à température ambiante ■ 80 g de pecorino romano ■ 40 g de parmigiano reggiano ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- Coupez le guanciale (ou la pancetta) en lamelles et faites-les rissoler dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Enlevez une partie de la graisse.
- Portez à ébullition 4 litres d'eau dans une casserole, salez légèrement (le guanciale et le pecorino sont déjà salés). Faites-y cuire les spaghettoni al dente (2 min de moins que ce qui est indiqué sur le paquet).
- Râpez les fromages dans un saladier et émulsionnez-les avec les jaunes d'œufs, du poivre et une louche d'eau de cuisson des pâtes (l'ajout d'eau chaude empêche que les œufs cuisent quand ils sont mélangés aux pâtes).
- Égouttez les spaghettoni et faites-les sauter dans la poêle avec le guanciale, en ajoutant une petite louche d'eau de cuisson des pâtes. Transférez les spaghettoni dans le saladier qui contient l'émulsion jaune d'œuf-fromage, mélangez rapidement, poivrez et servez.

Notre conseil vin : saint-péray blanc.



### LA STAR DES PLATS

« S'il y a bien une recette culte à Rome, c'est celle des spaghetti alla carbonara ! Si vous ne trouvez pas de guanciale, utilisez une bonne pancetta ou des lardons nature. Il n'est pas nécessaire d'utiliser de la crème, il suffit d'ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes dans l'émulsion jaune d'œuf-fromage pour obtenir une sauce onctueuse. »

Assiettes creuses Jars, torchon Caravane, couverts Funky Table.

## SUPPLÌ

*Croquettes de riz à la mozzarella*

Préparation : 1 h 15. Repos : 1 h. Cuisson : 1 h. Pour 16-18 pièces :

■ 250 g riz à risotto ■ 1 oignon moyen ■ 400 g de coulis ou de chair de tomate nature (polpa ou passata) ■ 120 g de pancetta coppata (ou de bons lardons nature ou fumés) ■ 70 g de parmesan fraîchement râpé ■ 1 œuf battu en omelette ■ 1 mozzarella de 125 g ■ Le zeste râpé de 1 citron bio ■ 1/2 verre de vin blanc ■ 150 g de farine ■ 250 g de chapelure maison (ou de biscottes mixées) ■ 15 cl d'eau ■ 2 litres d'huile pour friture ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensile ■ Papier de cuisine absorbant

■ Coupez l'oignon et la pancetta en petits dés, faites-les revenir dans une casserole avec l'huile d'olive, 5 min à feu moyen. Versez le riz, mélangez jusqu'à ce qu'il devienne nacré, mouillez avec le vin, laissez évaporer (photo 1). Salez, versez le coulis de tomate chaud et 30 cl d'eau bouillante, cuisez 10 min en mélangeant de

temps en temps : le riz doit être compact. Ajoutez encore de l'eau si nécessaire.

■ Hors du feu, ajoutez le parmesan, l'œuf battu, du poivre et le zeste de citron (photo 2).

■ Étalez le riz sur une plaque ou sur un grand plat pour qu'il refroidisse rapidement (photo 3).

■ Pendant ce temps, coupez en morceaux la mozzarella et délayez la farine avec l'eau dans un bol.

■ Dans la paume de la main, posez 1 c. à soupe de riz froid. Avec le pouce, faites un puits (photo 4) et insérez au milieu la mozzarella (photo 5), recouvrez avec un peu de riz et façonnez ainsi tous les suppli (photo 6).

■ Portez l'huile à température pour la friture à 170 °C-180 °C.

■ Roulez chaque suppli dans le mélange farine-eau (photo 7) puis dans la chapelure, en faisant tomber l'excédent (photo 8).

■ Faites dorer par petite quantité les suppli dans l'huile de friture, égouttez-les (photo 9), et déposez-les ensuite au fur et à mesure sur du papier absorbant. Dégustez chaud.

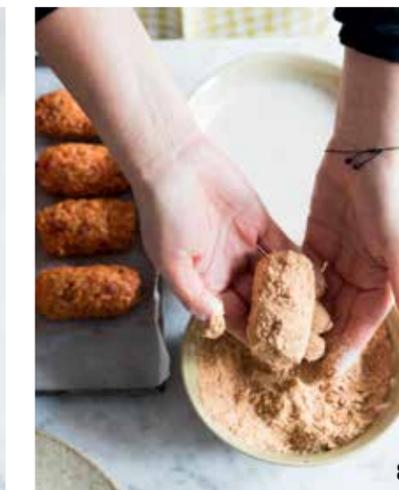
■ Faites dorer par petite quantité les suppli dans l'huile de friture, égouttez-les (photo 9), et déposez-les ensuite au fur et à mesure sur du papier absorbant. Dégustez chaud.

Notre conseil vin : un faugères blanc.

## LE PAS-À-PAS COMME LÀ-BAS



*De délicieuses croquettes au cœur de mozzarella fondant.*



## À CROQUER

« Le suppli est une gourmandise typique de la cuisine romaine : une croquette à base de riz, bien assaisonnée, avec un cœur de mozzarella filante. La recette classique prévoit une sauce tomate à la viande et aux champignons, je vous propose un assaisonnement sauce tomate-pancetta, tout aussi savoureux ! Vous pouvez préparer le riz la veille, ainsi il sera bien froid et prêt à l'emploi. »

Planche Fleux, torchon Caravane.

### SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

*On n'en fait qu'une bouchée*

Préparation : 15 min. Cuisson : 8 min. Pour 4 personnes :

- 500 g de fines escalopes de noix de veau (3 mm d'épaisseur)
- 150 g de fines tranches de jambon de Parme ■ Une vingtaine de feuilles de sauge ■ 40 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc sec ou de bouillon ■ 1 c. à soupe de farine ■ Sel

- Disposez les escalopes entre deux feuilles de papier cuisson, effectuez de petites entailles sur les bords et au milieu, si elles sont trop épaisses. Aplatissez-les avec un pilon (ou avec un fond de casserole) et découpez-les en petites escalopes.
- Posez, au milieu de chaque escalope, 1/2 tranche de jambon de Parme et 1 feuille de sauge en les fixant avec une pique en bois. Ne salez pas, le jambon est déjà assez salé.

■ Dans une grande poêle, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile avant de poser les escalopes, côté jambon, et saupoudrez de quelques pincées de farine.

■ Laissez cuire à feu vif, 1 min côté jambon, et 2 min côté veau. Disposez les escalopes dans un plat chaud. Versez le vin ou le bouillon dans la poêle et grattez le fond avec une cuillère en bois. Laissez bouillir 1 min. Incorporez le beurre.

■ Nappez la viande de cette sauce et servez avec des légumes de saison comme les puntarelle (voir fiche recette page 123).

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

**Le conseil de Laura :** si vous êtes nombreux, vous pouvez cuire 1 min les saltimbocca côté jambon, puis les transférer dans un plat à four beurré et, juste avant de servir, les glisser dans le four chaud à 200 °C pour 4 min de cuisson.

FICHE  
PAGE 123

SALADE DE  
PUNTARELLE

#### AU PIED DE LA LETTRE

« Un plat succulent qui tient ses promesses (la traduction littérale de *saltimbocca* c'est « sauter à la bouche ») ! Le secret de cette recette c'est que la viande soit tranchée très finement. »