



La Sardaigne

Il gusto italiano

L'île italienne la plus éloignée du continent est aussi la plus sauvage. L'attachement des Sardes à leur terre se ressent jusque dans la cuisine.

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.



**INSALATA DI
BOTTARGA, SEDANO,
POMODORINI
E PANE CARASAU**

UN AIR GOURMAND

« Le pain *carasau*, typique de cette région, est composé de fines feuilles de pain sec et croquant, appelées aussi "*carta da musica*" (papier à musique). Il est à base de farine de blé dur et d'un tiers de farine de blé tendre. Se conservant longtemps, il était utilisé par les bergers lors des périodes de transhumance. Il prend le nom de "*guttiao*" quand il est assaisonné d'huile d'olive et de sel. »

FREGOLA E ARSELLE

Pâtes fregola aux palourdes

Prép. : 30 min. Repos 1 h. Cuisson : 20 min. Pour 4 pers. :

■ 1 kg de palourdes ■ 250 g de pâtes fregola (en épicerie italienne) ■ 200 g de tomates cerise ■ 4 pincées de filaments de safran (facultatif) ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet de persil ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge ■ Sel, poivre

- Lavez les palourdes et laissez-les tremper dans de l'eau salée pendant 1 h.
- Au bout de ce temps, égouttez-les et disposez-les dans une large casserole avec les tiges de persil (réservez les feuilles pour plus tard) et 1 gousse d'ail juste dégermée. Cuissez à couvert le temps que les palourdes s'ouvrent, 1 min à feu vif, puis à feu doux. Décoquillez les palourdes (sauf une vingtaine pour la présentation du plat),

filtrez le jus. Éliminez les palourdes qui ne se sont pas ouvertes à la cuisson.

- Laissez infuser le safran dans un petit bol d'eau chaude.
- Hachez les feuilles de persil. Faites revenir 1 gousse d'ail juste dégermée dans l'huile avec la moitié du persil haché, ajoutez la moitié des tomates coupées en deux et le jus des palourdes bien chaud. Versez la fregola et cuisez-la comme un risotto, en ajoutant de l'eau bouillante légèrement salée au fur et à mesure qu'elle est absorbée : la texture doit être celle d'un risotto très fluide.
- Avant la fin, retirez l'ail, ajoutez le safran, les tomates restantes coupées puis, tout à la fin, les palourdes décoquillées.
- Servez avec les palourdes en coquille et parsemez de persil haché.

Notre conseil vin : un alghero (vin de Sardaigne).

À DÉCOUVRIR

« La *fregola* (*fregula*, en sarde) désigne de petites pâtes de semoule de blé dur séchées puis toastées au four, d'où leur goût unique. Ressemblant à de grosses graines de couscous, elles sont peut-être un héritage des Phéniciens ou des Carthaginois. Elles se servent dans une soupe ou se cuisent en risotto. »

Assiette Margot Lhomme.

PARDULAS*Tartelettes à la ricotta et au safran*

Préparation : 1 h. Repos : 30 min. Cuisson : 25 min. Pour 24 pièces :

■ 300 g de semoule fine de blé (bio de préférence) + 2 c. à soupe pour étaler ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge ■ 1 pincée de sel ■ 1 c. à café de sucre ■ 15 cl environ d'eau tiède (selon l'absorption de la farine)

Pour la farce ■ 500 g de ricotta de brebis (en vente dans les épiceries italiennes) ou brocciu ■ 120 g de sucre blond de canne bio ■ 2 œufs moyens bio ■ 2 c. à soupe de semoule de blé dur (ou farine) ■ Le zeste râpé de 1 orange bio ■ Le zeste râpé de 2 citrons bio ■ 1 dosette de safran en poudre

■ Disposez la semoule sur le plan de travail, creusez un puits, ajoutez le sucre, le sel et l'huile d'olive. Commencez à pétrir en versant l'eau tiède par petites quantités, au fur et à mesure que la semoule l'absorbe. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si elle est trop sèche, mouillez-vous les mains plusieurs fois pour la travailler davantage. Si elle est trop molle, ajoutez de la semoule. Façonnez la pâte en boule et laissez-la reposer au moins 30 min à température ambiante, enveloppée dans un torchon légèrement humide ou dans du film alimentaire pour qu'elle ne sèche pas.

■ Entretenez, préparez la farce. Dans un saladier, mélangez la ricotta à la fourchette avec le sucre, puis ajoutez les zestes des agrumes (photo 1), le safran, les œufs, un à par un, et enfin la semoule : le mélange ne doit être ni trop compact ni trop mou.

■ Divisez la pâte en deux (elle sera plus simple à étaler). Étalez-la finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, sur le plan de travail saupoudré de semoule (photos 2 et 3). Découpez des disques de pâte avec un emporte-pièce (ou un verre) d'environ 10 cm de diamètre (photo 4). Disposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson ou huilée, puis déposez au centre de chaque disque une belle cuillerée à soupe du mélange à la ricotta, en utilisant 2 cuillères (photo 5).

■ Commencez par soulever deux côtés de la pâte qui se font face et pincez-les pour qu'ils tiennent ainsi repliés (photo 6), au besoin humidifiez les bords avec un peu d'eau. Pincez ensuite régulièrement le bord de la pâte à quatre autres endroits (photos 7 et 8) afin de créer un petit panier (photo 9).

■ Préchauffez le four à 180 °C. Enfouez les pardulas pour 20 min.

■ Servez tiède, saupoudré de sucre glace ou avec un filet de miel.

Notre conseil vin : un seminado (vin de Sardaigne).

Le conseil de Laura : si votre ricotta est très souple, ne mettez pas les blancs des œufs dans un premier temps. Mélangez tous les ingrédients de la farce, puis évaluez la quantité de blancs à incorporer dans la préparation afin qu'elle ne soit pas trop liquide.

PETITES DOUCEURS

« En Sardaigne, ces bouchées à la pâte croquante s'appellent "pardulas", et aussi "casadinas" ou "formaggelle", selon les lieux et les dialectes. Il existe aussi une version avec du fromage frais et une version salée ricotta-herbes ! En Sardaigne, on les confectionne toute l'année, bien qu'elles soient typiques de Pâques.

LE PAS-À-PAS COMME LÀ-BAS

Saladier Margot Lhomme.



De délicieuses tartelettes dont on ne fait qu'une bouchée !



PANE FRATTAU

Lasagnes express au pain sarde

Préparation : 15 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

- 250 g de pain carasau (en épicerie italienne) ■ 800 g de tomates pelées (pulpe ou coulis nature) ■ 1 oignon moyen ■ 1 gousse d'ail ■ 1 bouquet de basilic ■ 150 g de pecorino sardo
- 4 gros œufs bio extra-frais ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge ■ 1 c. à soupe de vinaigre blanc ■ Sel, poivre

- Préparez la sauce tomate. Épluchez et hachez l'oignon, faites-le blondir avec l'huile d'olive dans une poêle à feu doux, 5 min. Ajoutez la gousse d'ail juste dégermée, les tomates pelées et 2 tiges de basilic, faites réduire 10-15 min à feu doux, salez, poivrez.
- Préparez les œufs pochés, un par un. Pour cela, faites chauffer une casserole d'eau frémissante, salée et vinaigrée. Cassez 1 œuf dans une tasse et versez-le doucement juste au-dessus de la surface de l'eau. Laissez le blanc coaguler. À l'aide de deux cuillères, pincez les bords du blanc pour enfermer le jaune. Cuisez l'œuf environ 3 min. Sortez-le

avec une écumoire. Passez l'œuf dans un bain d'eau froide pour stopper la cuisson. Pour réchauffer les œufs, il suffira de les replonger pendant 2 min dans l'eau frémissante.

- Râpez le fromage pecorino.
- Posez sur la table tous les ingrédients et confectionnez le pain frattau juste avant de le déguster.
- Dans chaque assiette, posez une feuille de pain carasau, étalez quelques cuillerées de sauce tomate, parsemez de pecorino, de basilic et répétez l'opération encore 3 à 4 fois, Servez avec l'œuf poché dessus.

Notre conseil vin : un nuragus di Cagliari (vin de Sardaigne).

Le conseil de Laura : il existe une autre méthode pour préparer les œufs pochés. Découpez un carré de 20 cm env. de film alimentaire spécial cuisson. Déposez-le dans une tasse de façon à ce qu'il tapisse le fond. Huilez-le au centre. Cassez un œuf dedans, salez. Refermez le tout en relevant les bords du film comme pour former un pochon et fermez avec une ficelle. Plongez ensuite dans l'eau frémissante 3 min.



TOUT UN PLAT

« Le pain *carasau* prend le nom de "pain" *frattau* quand il est servi à la façon des lasagnes, avec de la sauce tomate, du pecorino et un œuf mollet dessus. Dans la recette traditionnelle, les feuilles de pain sont trempées dans un bouillon ou de l'eau ; à mon avis, la sauce tomate suffit pour les assouplir sans trop les ramollir. J'aime garder un peu de leur texture croquante ! »