

Claudia a effectué un stage ERASMUS de 6 mois dans notre association (novembre 2010 à avril 2011). Elle est devenue notre correspondante en Versilia et a voulu partager avec nous quelques spécialités de sa région

La Cuisine Toscane

Typique expression du régime méditerranéen sain et savoureux, elle est connue et appréciée dans le monde entier, parce que ses plats sont riches en ingrédients naturels, authentiques et délicieux. C'est une cuisine essentiellement pauvre mais nourrie de traditions, une cuisine faite de saveurs jamais perdues au cours du temps, basée sur les plats inventés grâce aux produits offerts généreusement par les jardins et les bois. Le tout est accompagné par des viandes provenant de l'élevage local, par de l'huile d'olive extra vierge uniquement, par un pain inégalé et par un vin pour véritables connaisseurs.



Les plats riches ne manquent cependant pas, comme ceux à base de truffe blanche dont la Toscane regorge, ou encore ceux qui puisent leurs origines dans les traditions nobles. Huîtres, langoustes et poissons, que l'on trouve toujours très frais sur la côte les agrémentent. En Toscane, la cuisine représente néanmoins une culture populaire, qui fait du toscan un gourmet, toujours désireux d'unir au goût de la nourriture et de la boisson celui de bien-être à table.

Sur la côte de cette région nous trouvons un lieu très particulier La Versilia avec la mer, la plage, la verdure des pinèdes et des collines, le blanc éblouissant des Alpes Apuanes, les montagnes de marbre. La Versilia est un pays de beautés naturelles, de panoramas dignes de cartes postales, de paysages dessinés par la nature et que l'homme a embellis. Mais ce pays est aussi celui de la joie de vivre, des loisirs, du plaisir d'être ensemble, même à table. Pour les touristes qui ont choisi notre Versilia il n'y a rien de mieux que de se mélanger aux gens du pays pour partager les mille secrets de cette terre de gourmandises.

Petit Voyage dans la Versilia Gourmande

Sur les tables de La Versilia : la mer et la terre sont souvent complémentaires, sans coubler Lucca à quelques kilomètres de distance et la vallée de la Garfagnana avec les produits des Apennins.

Les deux plats symboles de cette terre suspendue entre mer et montagne: « il Cacciucco » et « i Tordelli » (ce dernier mot est écrit avec un « d » au lieu d'un « t » comme dans le reste de l'Italie).

Le Cacciucco naît à Livorno mais une version de cette soupe de poisson est née très vite à Viareggio, où elle devient plus légère. L'évolution a été certifiée par Pellegrino Artusi, le gastronome né en Romagne qui à la fin du XIXème siècle, codifia la cuisine du néo règne d'Italie.

On prépare le Cacciucco avec le poisson acheté au port de Viareggio, où chaque jour sont déchargées des milliers des caisses de poisson bien frais.

Dans la recette nous retrouvons: grondin, rascasse, vive, sargue, émissole, congre, poulpe et seiches; la soupe est servie sur des croûtons de pain rassis.

Quelques recettes typiques de la terre:

Crostini Toscani:

Si vous allez manger dans un resto en Toscana vous pourriez facilement trouver dans le menu: « Crostini Toscani ». En principe il s'agit de petites tranches de pain grillées au four et couvertes de foies de volaille cuisinés selon la recette traditionnelle. Ils se marient très bien avec un bon verre de vin rouge, Morellino di Scansano ou Chianti.

Les Crostini Toscani sont une entrée à s'en lécher les doigts!



Ingrédients :

- Une cuillère à soupe de câpres
- 3 filets d'anchois

- Foies de volailles
- Bouillon (un verre)
- Pain
- Huile d'olive
- Beurre
- Sel Poivre
- Sauge

Faites revenir l'oignon dans quatre cuillères à soupe d'huile d'olive

Dès qu'il est doré ajoutez les foies de volaille, les câpres, les anchois et la sauge.

Pendant la cuisson, ajoutez lentement du bouillon qui maintiendra la douceur.

Après une demi-heure de cuisson retirez-le du feu et pilez-le en formant une pâte assez crémeuse.

Mettez sur le feu, ajoutez le beurre, le sel et le poivre.

Maintenant il faut griller des petites tranches de pain et étaler dessus notre pâté!

Pappa al Pomodoro:

La pappa al pomodoro, qui signifie soupe à la tomate, est une ancienne recette paysanne de Toscane. Légère, simple, très saine, Les ingrédients : les tomates, le pain toscan un peu rustique et sans sel et l'huile d'olive C'est une soupe toujours très appréciée!



Ingrédients :

- 1 kg de tomates bien mûres (si possible allongées, San Marzano)
- 200 g de pain rassis de campagne en tranches
- 1 l d'eau chaude ou de bouillon végétal
- 3 gousses d'ail
- huile d'olive, feuilles de basilic, sel et poivre

Pocher 30 '-1 minute les tomates dans de l'eau bouillante puis les éplucher. Dans un faitout faire revenir 4 cs d'huile d olive avec l'ail épluché puis ajouter les tomates coupées en morceaux.

Faire cuire une dizaine de minutes, saler, et ajouter 6-8 feuilles de basilic. Immerger le pain dans la soupe et verser l'eau. Cuire encore une dizaine de minutes, saler, poivrer et ajouter encore des feuilles de basilic. Servir chaude ou tiède.

I Tordelli

Ce mot vient du Moyen Age il signifiait tarte; il s'agit de morceaux de pâte farcie qu'aujourd'hui encore on prépare à la main. Il existe une sorte d'itinéraire fait de Restaurants, trattorias, et de petites fabriques de pâtes, où l'on va goûter les Tordelli Versiliesi.

Il s'agit d'une farce de viande de bœuf, de mortadella (sorte locale de salami), de légumes, de fromages râpés, et de fines herbes, qui est enveloppée dans des morceaux de pâte suffisamment épaisse; on sert les tordelli bouillis et dressés avec un bon ragoût de viande.

Les variations de cette recette d'un endroit à l'autre se basent surtout sur les fines herbes qui aromatisent la farce, à partir du thym.

I tordelli c'est le plat de la fête, des anniversaires; aux tordelli sont dédiées des Sagre (Fêtes de pays) et en particulier les Sagre delle Contrade, organisées pendant l'été, par le quartier de Querceta (à quelques kilomètres de Forte dei Marmi) où chaque année pendant le mois de mai, se déroule Palio avec des ânes à la place des chevaux: Il Palio dei Micci.



Ingrédients:

Pour la pâte:

- 600 gr de farine
- 2 œufs
- du sel
- de l'eau

Travailler bien et étaler la pâte en abaisses minces, à l'aide d'un verre couper des ronds de 4 cm. de largeur environ, et y déposer au centre une cuillère à café de farce ,plier sur eux mêmes les ronds de pâte et ensuite les fermer tout autour à l'aide d'une fourchette.

Pour la farce:

- 150 gr de viande de veau
- 300 gr de viande de bœuf
- 150 gr de « mortadella »
- 500 gr de légumes verts: épinards ou bettes
- 2 œufs
- 50 gr de parmesan et 15 gr de pecorino râpés
- sel, poivre

Hacher bien le tout, faire sauter la viande à l'huile, ajouter les autres ingrédients hors du feu



Cuire les tordelli ainsi préparés, dans l'eau comme pour les autres pâtes pendant 10/15 minutes, et les servir avec la sauce de la viande , et du parmesan râpé.

Recette de la sauce pour les « Tordelli »

Ingrédients :

- 1 livre de veau haché+ 100 de porc haché aussi
- 100 g de saucisse
- 600 ml de concassée ou de coulis de tomates
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- du persil frais, du céleri
- Huile d'olive, un peu de beurre
- 1 verre de vin blanc (de préférence)
- Du parmesan râpé
- Poivre - sel

Après avoir bien haché l'oignon, la carotte l'ail et toutes les herbes, les faire revenir dans de l'huile d'olive et le beurre. Ne pas lésiner sur la quantité d'huile, ça doit fondre dans la poêle sans griller.

Ajouter le veau, le porc et la saucisse. Laisser cuire à feu vif 5 à 10 minutes en remuant bien .Quand on a fait bien revenir le tout, ajouter le vin et attendre qu'il soit évaporé Puis ajouter le coulis de tomates.

Poivrer, saler et mélanger.

Baisser le feu et laisser mijoter au moins 30 minutes en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Castagnaccio: (Gâteau à la farine de châtaigne)

Le Castagnaccio a aussi d'autres noms en Toscane: "Baldino", "Pattona", "Bardiccio"...C'est un gâteau très particulier et très facile à préparer. Il est né dans une tradition rurale très ancienne, du lointain XVI siècle. On peut le manger comme un dessert ou comme un vrai plat servi avec de la « ricotta. »



Ingrédients:

- 500 g de farine de châtaigne
- 75 g de sucre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil.à soupe de pignons
- 2 cuil. à soupe de raisins secs
- 1 branche de romarin frais
- 1 pincée de sel.

Préparation:

Allumez le four à 180°.

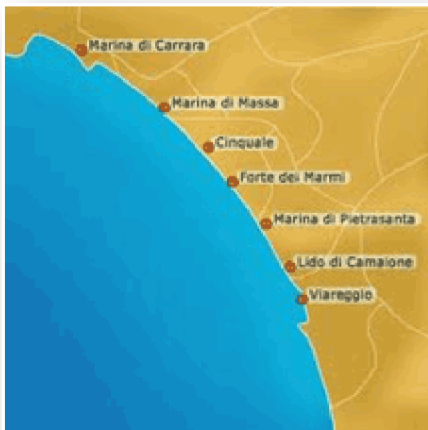
Huilez une moule à tarte de 26 cm de diamètre. Mettez la farine dans une terrine, ajoutez le sel et le sucre, puis versez l'huile et environ 1.5 dl d'eau.

Etalez la pâte au fond du moule sur une épaisseur de 1 cm. Répartissez dessus raisins secs et émiettez le romarin.

Glissez le moule au four et laissez cuire 1 h

Servez chaud ou tiède.

Quelques recettes typiques de la mer:



« Le Arselle », Les bijoux dans le sable:

Nos anciens disaient de la mer , c'est la pharmacie de la nature.

Une blessure, un coup subi, ou toute autre petite affection? On te disait : « Jette-toi dans l'eau, », et tout sera vite passé! Mais la mer était aussi une sorte de coffre pour ceux qui, sur notre « riviera », étaient dans de mauvais draps; avant et même après la deuxième guerre mondiale.



Il suffit de rappeler les arselle (clovisses) en bon italien: telline, ces petits fruits de mer que les gens de la Versilia ramassent dans l'eau, sous le sable, à l'aide d'une sorte de râteau; ensuite quelle joie pour les enfants d'aider les adultes à nettoyer les coquilles et à préparer avec leurs mollusques de grandes portions de spaghetti. Une tradition qui se renouvelle à chaque saison, dans nos établissements balnéaires (i bagni) où les maîtres nageurs plus ou moins jeunes vous aideront à découvrir les secrets del Mare Nostrum . C' est une mer qui t' offrira des cadeaux même en hiver : après les tempêtes nous trouvons sur les bords de mer i cannolicchi : des mollusques dont la forme allongée est à l'origine du mot local: coltellacci. Leur chair bien ferme et très savoureuse est idéale pour assaisonner des pâtes.

Arselle à la poêle:

Faites sauter des arsellle dans leurs coquilles avec de l'huile d'olive, et une gousse d'ail, jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes, mouillez au vin blanc et saupoudrer avec du piment, ajoutez à la fin du persil ciselé.

Les Spaghetti à la trabaccolarà

Les trabacs c'étaient des bateaux de pêcheurs qui venaient de S.Benedetto del Tronto. Au XXème siècle ils vinrent en bloc sur la côte Tyrrhénienne.

Des familles entières s'établirent dans le quartier du Port de Viareggio, une petite maison et accosté en face, le bateau: c'étaient i trabaccolari .



Les gens de Viareggio, selon leur histoire, n'ont jamais été des pêcheurs, mais seulement des marins, des capitaines. Mais ce furent surtout les Marchigiani, qui apportèrent leur tradition et leur cuisine aussi; le plat qui résume le mieux cette tradition c'est « il sugo alla trabaccolarà » : beaucoup d'ail et d'oignon comme base d'une sauce avec du poisson blanc (de la lotte surtout).

Actuellement on l'enrichit d'autres poissons et de crustacés, mais l'essence ne change point.

C'était un plat que l'on pouvait préparer sur les bateaux : parfait dans sa simplicité.

Aujourd'hui on le retrouve dans toutes les trattorie du port de Viareggio et autour du marché central de la Piazza Cavour, un plat enfin récupéré après trop d'années vouées aux spaghetti allo scoglio et aux penne al salmone . Mais la trabaccolarà a aussi un sens plus profond, elle met en évidence la disposition des gens de Viareggio à assimiler les traditions et les cultures des autres; Viareggio c'est en effet un melting-pot où la cuisine est fille de notre pays mais aussi des suggestions qui arrivent des autres rives de la Méditerranée.

Ingrédients:

- Colin, rascasse, grondin, rouget
- Persil
- Une gousse d'ail
- Des oignons
- Des tomates
- Vin blanc
- Sel, poivre

Préparation:

Mettre dans une cocotte un peu d'huile, l'oignon en rondelle, les tomates coupés en dés, mouiller au vin blanc et ajouter le poisson en filets, le sel et le poivre. Quand la sauce est prête ajouter les spaghettis cuits a part, bien fermes.

Caciucco (Soupe de Poisson) :



Ingrédients :

- 3 gousses d'ail
- Oignon 1 / 2
- Sauge (quelques feuilles)
- 1 branche de céleri (petit)
- Persil (1 bouquet)
- Huile d'olive
- Poivre (au goût)
- 2 c. à soupe pâte de tomates
- Vin blanc (1 tasse)
- Sel (au goût)
- Seiches, calmars, poulpes, (2,5 Kg)
- Aiguillats
- Capon
- Rascasse
- Cigales (2,5 Kg)
- Moules 250 gr.
- Crevettes 8
- Pain maison (de préférence au four dans un bois) 16 tranches
- Sel, poivre

Préparation: Mettez dans une poêle de l'huile d'olive, les gousses d'ail dans les feuilles de sauge et laissez les revenir. Ajoutez le poulpe, la seiche, le calamar, coupez-les en morceaux et faites cuire pendant 15 min.

Versez un verre de vin blanc et laissez évaporer.

Retirez l'ail et ajoutez le concentré de tomate (si vous aimez les tomates 2-3).

Dans une casserole laissez bouillir dans environ 1 litre d'eau les poissons épineux (sébaste, et poulet) avec un petit oignon, du céleri et du sel.

Une fois les poissons épineux cuits, passez les au moulin (pour vous aider dans l'opération, verser graduellement le bouillon de cuisson).

Ajoutez ce que vous avez passé aux poissons dans la poêle avec les crustacés et les autres poissons, si possible, coupés en gros morceaux. Laissez cuire pendant 15 minutes à peu près, en ajoutant les cigales (si nous voulons faire riche notre soupe de poisson, à ce point nous pourrions ajouter les moules et les crevettes).

Faites griller les tranches de pain (2 chacun) avec de l'ail versez dessus la soupe de poisson et servez-la bien chaude.

« Torta della Nonna »

Pour la pâte sablée : 300g de farine - 125g de beurre - 100g de sucre - 1 œuf

Pour la crème : 400ml de lait - 150g de sucre - le zeste d'un demi citron non traité - 4 jaunes d'œufs - 1 c. à soupe bombée de farine



Préparez la pâte : mélanger le beurre à température ambiante et le sucre à l'aide d'une spatule en bois. Ajoutez l'œuf.

Travaillez la pâte pour amalgamer l'ensemble. Finissez de former une boule avec les mains, mais sans trop travailler la pâte.

Emballer la pâte dans du film alimentaire et mettez-la au réfrigérateur pendant 1h au moins.

Préparez la crème : mettez le lait à chauffer avec le zeste de citron.

Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne assez épais. Ajoutez alors la farine en fouettant. Versez petit à petit le lait filtré presque bouillant toujours en fouettant.

Reversez le tout dans la casserole, sur feu assez doux. Faites cuire la crème en la remuant sans cesse jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse et épaisse. Otez du feu, laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur recouvert de film.

Préchauffez le four à 180°C. Etalez la pâte et foncez un moule à tarte. Versez la crème,

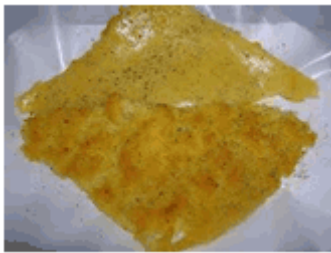
recouvrez le dessus avec un autre rond de pate et fermez-le tout autour. Enfourez pour 40mn : la crème doit être prise et la pâte légèrement dorée.

La Cecina:

Très bien pour un snack, lorsqu'on a un creux à l'estomac, mais peut aussi représenter le plat principal d'un petit dîner avant une soirée au cinéma ou en discothèque

. C'est la cecina (à La Spezia Farinata, à Pisa Torta di ceci, à Savona Farinà et à Nice, car on la retrouve aussi, socca .)

On parle d'un plat qu'on peut retrouver dans beaucoup de pizzerias à ramener comme souvenir de la Versilia.



Il s'agit d'une recette spécifique sur la côte car ces grands ronds étaient faciles à emporter sur les bateaux pour les consommer à la place du pain et il paraît même que son origine remonte à la bataille de la Meloria . Les variations pour la goûter sont nombreuses, parmi les plus populaires: une fougasse farcie de cecina qu'à Livourne on appelle encore 5 et 5 , car autrefois on demandait 5 centimes de fougasse et 5 de cecina.

C'est une pâte très simple, faite de farine de pois chiches, d'eau et de sel.

Ingrédients:

- 300gr de farine de pois chiches
- 900 ml d'eau
- 100 ml d'huile d'olive extra vierge
- Une cuillère de sel

Préparation:

Mélangez la farine et l'eau quelques heures avant la cuisson. Laissez reposer, ajoutez le sel et l'huile au moment de la cuisson au four dans un grand moule (40 cm environ)

La pâte qui doit être bien longue est versée dans de grandes moules ronds et que l'on fait cuire dans des fours préférablement réchauffés au feu de bois.

Une fois cuite la cecina doit apparaître croustillante dehors et souple dedans. À consommer bien chaude saupoudrée de poivre.