

Costanza a fait un stage de 3 mois dans notre association de mai à septembre 2009, elle nous propose un menu ligure

LA CUISINE LIGURE



La terre et la mer se retrouvent agréablement mêlées. L'absence de pâturages a obligé les Ligures à créer des plats à base de poissons et d'herbes

Un exemple célèbre : le Pesto, utilisé pour accompagner les pâtes et les « Minestrini » (très riches en légumes frais).

Les tartes salées aux légumes sont aussi des plats très typiques. La plus célèbre étant « la Torta Pasqualina », il y a aussi les « Focacce » (Fougasses) comme la « Focaccia di Recco », farcie avec du « Stracchino ».



Une importante caractéristique de la cuisine ligure est la conservation des aliments et de ce fait l'utilisation des « arbanelle » (pots en verre, utilisés pour faire des conserves), (champignons à l'huile, confitures, miel, anchois au sel

la cuisine Ligure a su exploiter au mieux tous les ingrédients que cette région fertile a su offrir : légumes, herbes sauvages, produits des bois comme les châtaignes, les champignons, truffes noires, fruits des bois etc.

Ces ingrédients sont entre autres souvent accompagnés et mis en valeur par une huile d'olive renommée et par des vins délicats comme le « Cinque Terre bianco », le « Cinque Terre Sciacchetra » ou le « Rossese di Dolceacqua ».



Je vous propose un menu typique de cette région avec des recettes réalisées à ma façon! Il ne vous reste qu'à vous mettre aux fourneaux pour épater famille et amis !

Gamberi "in Sfoggia"

Crevettes feuilletées



Au début j'avais pensé vous proposer une friture mixte à la mode Ligure, mais je me suis dit que parfois on n'a pas forcément le temps de rester des heures en cuisine. J'ai feuilleté mon livre de recettes et je vous propose pour débiter ce repas des « Gamberi in Sfoggia » cette recette est simple et rapide à faire et je peux vous garantir un résultat qui en étonnera plus d'un (à condition évidemment que ceux-ci aiment les crevettes)

Ingredients pour 4 personnes:

- 12 grosses crevettes avec leur tête
- pâte feuilletée
- Sel, poivre
- Salade (Feuille de chêne, roquette, ou tout simplement un mélange de jeunes pousses)
- 12 tomates cerise
- Huile d'olive (et vinaigre balsamique si on le souhaite)
- herbes fraîches (basilic, ciboulette, menthe)

Recette:

- Préchauffez votre four à 200°C
- Découpez la pâte feuilletée en 12 longues bandes d'environ 2,5 cm de largeur
- Décortiquez soigneusement vos crevettes en laissant leur tête intacte
- Enveloppez chacune d'entre elles d'une spirale de pâte feuilletée, en partant de la queue.
- Placez-les au four, et faites les cuire jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée
- Pendant qu'elles cuisent, préparez vos petites assiettes, avec un mélange de salades et trois

tomates cerise coupées en 4.

- Une fois prêts placez vos petits feuilletés bouillants sur la salade
- Salez, poivrez, parsemez d'herbes fraîches préalablement hachées
- Versez un filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique si vous le souhaitez
- L'heure est venue pour passer à table et de vous régaler !!!

Conseils:

- Si vous le souhaitez vous pouvez rendre cette entrée plus légère en remplaçant la pâte feuilletée par des « feuilles de brick » ou bien encore plus léger en remplaçant par de la pâte « Filo »
- Vous pouvez également remplacer les crevettes par des Gambas, mais elles peuvent être trop grosses -

"Linguine al Pesto Genovese"

Linguine au Pistou Génois



L'histoire du Pesto remonte à des temps très lointains ... L'image de la Ligurie est étroitement liée au basilic. (c'est dans cette région qu'il a le plus de saveur) Toutes les familles Liguriennes avaient une plante de basilic sur leur balcon.

L'étymologie du mot « Pesto » dérive de l'antique méthode de préparation de cette sauce : à travers le pilage dans le très célèbre mortier qui était rigoureusement en marbre et avec l'utilisation du pilon qui lui était en bois.

Cette méthode lente mais efficace permet aux feuilles de dégager toute leur saveur.

Evidemment impossible pour moi ne pas vous donner la vraie, originale et antique recette du PESTO. N'achetez plus la sauce en boîte du supermarché, celle-ci est bien meilleure et simple à faire !!

Ingredients pour 4 personnes:

- 65 gr de petites feuilles de basilic frais (plus elles sont petites, mieux c'est)
- 1 gousse d'ail
- 65 gr de Parmesan râpé
- 30 gr de Pecorino Romano râpé (au rayon frais de votre supermarché)
- 80 gr d'huile d'olive
- 40 gr de Pignons (de bonne qualité, certains venus de très lointains pays sont certes moins

chers, mais n'ont aucun goût)

- 1 Pomme de terre
- Une bonne poignée de haricots verts
- 320 à 400 gr de Linguine (cela dépend de votre appétit, la dose varie de 80 à 100 gr de pâtes par personne)

Recette :

- Mettez de l'eau à bouillir pour les pâtes
- Lavez les feuilles de basilic, essorez les bien et faites les sécher à l'air sur un torchon (il est important qu'elles soient bien sèches)
- Dans votre mortier mettez d'abord les pignons et l'ail et écrasez
- Ensuite ajoutez le basilic et l'huile d'olive et malaxez à nouveau
- Finalement ajoutez le fromage et mélangez encore en écrasant bien le tout
- Mettez le pesto dans un gros saladier
- Mettez 2 cuillères à soupe de Gros sel dans l'eau des pâtes
- Epluchez la pomme de terre et coupez-la en morceaux
- Enlevez le fil des haricots et coupez ceux-ci en morceaux
- Mettez les linguine, les haricots et les pommes de terre à cuire dans la même eau.
- Une fois les pâtes et les légumes cuits, égouttez les et versez immédiatement dans le saladier où se trouve votre Pesto.
- Mélangez le tout et servez-le bien chaud !

Conseils :

- Si vous ne trouvez pas de Pecorino Romano au rayon frais de votre supermarché, prenez le Pecorino avec du poivre (toujours au rayon frais). Le pecorino est un fromage de brebis sec.
- Une variante de cette recette originale est d'ajouter en plus des tomates cerise préalablement faites revenir dans une poêle.
- Le pesto se consomme beaucoup avec une variété de pâtes appelées « Trofie », qui ne se trouve pas toujours dans les commerces en France,
- Dernier conseil : NE SUR-CUISEZ pas vos pâtes !!!

Dolce della zia Doretta Gâteau de Tatie Doretta

Nous voilà maintenant au Dessert. Là aussi j'aurais pu vous fournir la recette du Pan Dolce ou du gâteau aux noix, deux desserts typiques de la Ligurie, mais trop hivernales à mon goût ! Nous sommes au mois de Septembre, et le soleil est encore resplendissant dans notre région (tocco ferro pour que ça dure!)

Ma tante, qui est Ligurie justement me faisait souvent ce gâteau délicieux dont voici la recette.

Ingredients pour 4 personnes:

- Martini Blanc
- Boudoirs
- Crème patissière:
- 500ml de lait
- 50gr de Sucre
- 2 jaunes d'oeufs
- 40 gr de farine
- Des zestes de citron ou une gousse de vanille (selon votre goût)

- 300ml de crème fraîche pour monter en chantilly
- Des fruits d'été frais (pêches, fraises, framboises, mûres, abricots, melon)
- Des amandes grillées et hachées

Recette :

- Préparez votre crème pâtissière:
- Portez à ébullition le lait dans une casserole avec soit la gousse de vanille entaillée, soit avec les zestes de citrons
- Dans un saladier, battez les jaunes avec le sucre, ajoutez la farine, puis le lait chaud (duquel vous aurez ôté la gousse de vanille si vous avez choisi de le faire avec celle-ci)
- Replacez sur les fourneaux et continuez à mélanger avec une cuillère en bois. Eteindre le feu quand vous aurez obtenu la consistance voulue.
- Montez votre crème fraîche en chantilly
-
- Dans un bol mettez du martini blanc et trempez y les boudoirs que vous placerez ensuite au fond d'un grand plat rectangulaire (comme pour un Tiramisù)
- Mettez une couche de crème pâtissière (froide)
- Placez une couche de fruits frais
- Mettez une couche de Chantilly
- Parsemez d'amandes grillées
- Recommencez les couches
- **TRES IMPORTANT** : la crème pâtissière doit prévaloir sur la chantilly (2 à 1) sinon la saveur sera moins intense.
- Placez au réfrigérateur pendant quelques heures
- Dégustez !

Conseils :

- Vous Pouvez aussi ajouter des raisins secs que vous aurez laissés tremper dans le martini au préalable
- Vous pouvez aussi rendre la crème pâtissière plus légère en ôtant les œufs de la recette : dans une casserole mettez le lait, le sucre et l'arôme de votre choix. Hors du feu Ajoutez le liquide tout doucement à la maïzena, pour que ça ne forme pas des grumeaux. Remettez dans la casserole et sur le feu jusqu'à obtention de la consistance désirée.
- Vous pouvez aussi tout simplement remplacer par de la ricotta écrasée avec du sucre vanillée ou du sucre et d'autres arômes à vous de voir.