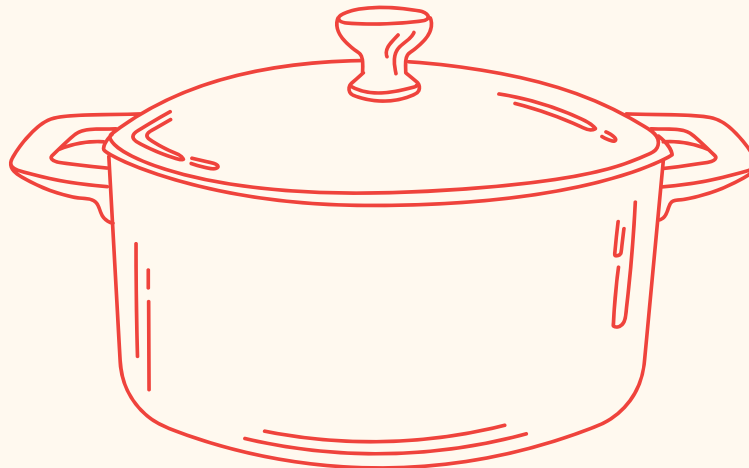




Les secrets de cuisine de LINGUIZZETTA



Réalisé avec la participation des habitants de
la commune



Commune de Linguizzetta
en collaboration avec Aude de Lavergne de Cerval

SOMMAIRE

Introduction

p. 2

Recettes salées

p. 3

Recettes sucrées

p. 36

Remerciements

p. 63

Glossaire

p. 64

INTRODUCTION

Bien plus qu'un livre de recettes, ce petit bouquin retrace notre vie, nos moments, nos rencontres, nos envies : partager, rire autour d'une table, nous retrouver plus volontiers encore dans cette société post-covid.

Notre commune, terre d'accueil depuis l'Antiquité, loin de se replier sur quelques spécialités locales s'est depuis toujours ouverte à la diversité. Chacun des résidents a enrichi notre manière de vivre, de manger, de fêter, jusqu' à créer une communauté de festin mise en exergue dans ce petit livre.

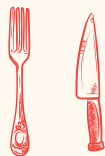
Que de recettes variées, différentes et si semblables : nicci, tajine de poulet, moelleux à l'orange...

C'est tout à l'honneur d'Aude et Cannelle, nos jeunes services civiques en mission, d'avoir réussi à ouvrir des portes, à investir des cuisines et soutirer quelques recettes ; sans elles, sympas, souriantes, appréciées par tous sur la commune, ce projet n'aurait jamais abouti. Il porte leur marque, notre gratitude et nos sincères remerciements à tous les participants.

L'instant magique n'est pas seulement le bouquin, ni des recettes à lire, mais également des plats à goûter et déguster au village tous ensemble dans un grand banquet garni de toutes ces recettes et accompagné de tous nos cuisiniers, jeunes, anciens, filles, garçons...

“
Une dégustation, un moment inoubliable : c'est vivre ensemble à Linguizzetta !
”

Medori Séverin, Maire de la commune de Linguizzetta



RECETTES SALÉES

<u>Croquettes à la béchamel de Luciola Pischedda</u>	p. 4
<u>Fritelle au fromage de Louis Rossi</u>	p. 6
<u>Nicci de Joséphine et Joseph Filippi</u>	p. 8
<u>Migliacciu salé au four de Gianna et Paul Giacometti</u>	p. 10
<u>Ranzica de Bernard Pischedda</u>	p. 12
<u>Houmous de Renaud Enu-Massé</u>	p. 14
<u>Pissaladière de Christelle Muzzin</u>	p. 16
<u>Cannelloni au brocciu de Joséphine Filippi</u>	p. 18
<u>Ragoût de pommes de terre de Gianna et Paul Giacometti</u>	p. 20
<u>Soupe corse à ma façon de Jérôme Cimino</u>	p. 22
<u>Cassoulet de Danièle Grossi</u>	p. 24
<u>Boulettes de bœuf de Paule Campana</u>	p. 27
<u>Agneau en sauce de Madeleine Giacobetti</u>	p. 30
<u>Tajine de poulet sucré/salé d'Imane Bourkha</u>	p. 32
<u>Poulet à la Pietra de Teddy Jacob</u>	p. 34

CROQUETTES À LA BÉCHAMEL

RÉCETTE DE LUCIOLA PISCHEDDA

“ *Lorsqu'on allait faire la Merendella, ma mère nous faisait ça, on n'avait pas autre chose.* ”



Ce "plat du pauvre", composé de peu d'ingrédients, était réalisé par la mère de Luciola lors de la Merendella (pique-nique géant rassemblant toutes les générations lors du lundi de Pâques).

🔄 Portions : 50 croquettes (12 pers.)

🍳 Préparation et cuisson : 45 min

Ingrédients

- 1L de lait
- 500g de farine
- 1 œuf
- Sel
- Huile pour friture



La recette pas à pas

RECETTE DE LUCIOLA PISCHEDDA

Préparation

1. Faites tiédir le lait dans une casserole (ne pas faire bouillir).
2. Versez la farine petit à petit. Le mélange épaissit.
3. Lorsque le mélange devient "comme du plâtre", et se détache de la casserole, retirez-le du feu et mélangez régulièrement jusqu'à refroidissement. La spatule doit tenir toute seule dans la préparation.
4. Cassez l'œuf dans la préparation refroidie, assaisonnez et mélangez.
5. Faites chauffer l'huile de friture.
6. Etalez de la farine sur le plan de travail et formez des boudins d'environ 8 cm de long avec la pâte et aplatissez-les légèrement.
7. Faites frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et déposez-les sur du papier absorbant afin de retirer l'excès de gras.
8. Dégustez !



Notes : A déguster chaud ou froid, garni (jambon, gruyère...) ou non, et surtout à partager !

FRITELLE AU FROMAGE

RECETTE DE LOUIS ROSSI

“


Je voyais ma mère les faire. Elle les faisait à l'œil, elle avait tellement l'habitude !

”



Louis a appris à réaliser la recette des beignets de fromage frais de brebis avec sa mère. Une vraie histoire de transmission ! Les beignets se dégustent lors de la saison du fromage frais en guise de plat. Autrefois, ce plat convivial et joyeux n'était cependant pas proposé lors des périodes de deuil.

 Portions : 4 pers.

 Préparation et cuisson : 1 h

 Repos : 1-2 h

Ingrédients

- 660g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- Sel
- 700ml d'eau tiède environ (permet de mieux délayer la farine)
- 2 œufs
- 2 fromages frais de brebis (700g chacun)
- Huile de friture



La recette pas à pas

RECETTE DE LOUIS ROSSI

Préparation

1. Versez la farine dans un saladier avec la levure chimique et un peu de sel, mélangez et réalisez un puits.
2. Ajoutez la moitié de l'eau tiède petit à petit dans le puits de farine. Mélangez au fur et à mesure.
3. Incorporez les œufs et mélangez.
4. Ajustez l'eau afin d'obtenir une pâte souple. Elle ne doit être ni trop épaisse, ni trop liquide. Un filet épais doit couler de la spatule.
5. Laissez reposer la pâte à couvert pendant 1 à 2 heures.
6. Pendant le temps de repos, goûtez votre fromage. S'il n'est pas assez salé, coupez le fromage en quatre et salez toutes les faces (le fromage est moins salé à l'intérieur).
7. Emiettez ensuite les deux fromages en assez gros morceaux (2cm environ) et réservez au frais.
8. Après le temps de repos, mélangez la moitié du fromage dans la pâte.
9. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou casserole à feu moyen. L'huile doit être suffisamment chaude mais pas trop afin que le beignet gonfle suffisamment sans noircir.
10. Faites frire les beignets jusqu'à ce qu'ils aient une couleur bien dorée. Ajoutez le restant du fromage au fur et à mesure dans la pâte afin que le dernier beignet soit encore bien garni.
11. Dégustez !



Notes : Pour une recette deux en un, vous pouvez utiliser la pâte à beignets pour faire des nicci ! Ils seront différents de ceux de Joseph, mais aussi bons !

NICCI

RECETTE DE JOSÉPHINE ET JOSEPH FILIPPI

“ Pour les familles nombreuses c'était quelque chose d'important les nicci, ce n'était pas n'importe quoi ! ”



Les nicci, tradition culinaire corse, sont à manger chauds comme un repas avec une salade. Autrefois, les familles, comme celle de Joseph, allaient chercher le lait de chèvre frais en direct, ce qui permettait de cuisiner à moindre coût ce plat ! Il se déguste pendant la saison du fromage.

🔄 Portions : 5-6 pers. (18 nicci)

🍳 Préparation et cuisson : 1 h

Ingrédients

- 800g de farine
- 3 fromages frais de chèvre (500-600g chacun)
- Sel
- Eau



La recette pas à pas

RECETTE DE JOSÉPHINE ET JOSEPH FILIPPI

Préparation

1. Versez la farine dans un saladier.
2. Délayez la farine avec de l'eau petit à petit jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. La pâte ne doit pas être trop liquide, elle doit seulement pouvoir se détacher de la louche. Mélangez au fur et à mesure.
3. Emiettez le fromage avec les doigts dans la préparation. Bien mélanger.
4. Salez selon votre convenance et mélangez.
5. Graissez les fers à nicci (la plancha ou la poêle le cas échéant) avec de l'huile ou de la couenne de cochon. Faites chauffer les fers.
6. Versez une louche sur les fers bien chauds (ou la plancha/poêle) et retournez régulièrement pour avoir une cuisson homogène.
7. Dégustez !



Notes : Achetez le fromage 2 à 3 jours avant de faire les nicci. Retirez l'eau, ajoutez du sel, et conservez au réfrigérateur. Ainsi, il ne fondra pas dans les nicci !

MIGLIACCIU SALÉ AU FOUR

RECETTE DE GIANNA ET PAUL GIACOMETTI


“

Traditionnellement, le migliacciu est fait dans un four à bois.

”



Gianna et Paul se sont inspirés de la spécialité culinaire corse : le migliacciu. Ce mets était traditionnellement cuit au feu de bois sur des feuilles de châtaigniers séchées.

 Portions : 1 à 2 migliacci

 Préparation et cuisson : 45 min

Ingrédients

- 300g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique (ou 8g de levure de boulanger sèche)
- Sel, poivre
- 25- 30cl d'eau
- 3 œufs (+ 1 jaune d'œuf)
- 1 fromage frais de brebis (700g)
- Lait pour la dorure



La recette pas à pas

RECETTE DE GIANNA ET PAUL GIACOMETTI

Préparation

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Mélangez la farine et la levure dans un saladier. (Si vous utilisez de la levure de boulanger, hydratez à l'eau tiède un peu cette dernière avant de l'incorporer à la farine).
3. Ajoutez le sel et le poivre selon votre convenance et mélangez.
4. Ajoutez l'eau petit à petit, mélangez.
5. Fouettez les œufs à part dans un petit saladier.
6. Incorporez les œufs à la farine, mélangez.
7. Emiettez le fromage frais et ajoutez -le à la préparation.
8. (Si vous utilisez de la levure de boulanger, laissez la pâte reposer au moins 2 heures avant de la cuire).
9. Beurrez et farinez un moule à gâteau.
10. Versez la préparation dans le moule.
11. Préparez la dorure à base de lait et du jaune d'œuf restant et badigeonnez le migliacciu.
12. Enfournez à 200°C pendant 20 à 30 minutes.
13. Dès que la pointe du couteau ressort sèche, que le dessus est doré et dur, sortez le miggliacciu du four.
14. Dégustez tiède ou froid pour l'apéritif !



Ici, le migliacciu n'est pas assez cuit ! La cuisson doit continuer !

Notes : Il est également possible de cuire directement le migliacciu sur du papier sulfurisé ou sur des feuilles de châtaigniers pour les plus motivés !

RANZICA

RECETTE DE BERNARD PISCHEDDA


“


On la mange à toute heure et quand on la partage on la finit !

”



Cette recette se transmet de génération en génération. Bernard l'a apprise auprès de sa grand-mère née à Cervione et de sa mère. A partir d'une pâte basique, d'un coût abordable, elle servait d'en-cas aux travailleurs et leur tenait bien au corps !

 Portions : 1 à 2 ranzica (10 pers.)

 Préparation et cuisson : 1 h

Ingrédients

- 500g de farine
- 1 càc bombée de sel + quelques pincées pour le dessus de la ranzica
- 1/2 càc de poivre + quelques pincées pour le dessus de la ranzica
- 2 tasses d'eau (300 - 400ml) à ajuster selon la texture
- 2 belles càs de saindoux
- 250g de grattons préalablement rissolés



La recette pas à pas

RECETTE DE BERNARD PISCHEDDA

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Versez dans un saladier les 3/4 de farine (375g), le sel, le poivre et la première tasse d'eau. Mélangez.
3. Ajustez la texture de la pâte avec le reste de farine et d'eau.
4. Ajoutez le saindoux et mélangez. La texture de la pâte doit être proche de celle de la pâte à pain. Elle se détache du plat. Ajustez cette dernière avec de la farine si elle est trop liquide ou de l'eau si elle est trop sèche.
5. Ajoutez les grattons et mélangez.
6. Etalez la pâte sur une plaque de cuisson avec le poing. Elle ne doit pas être trop fine et être d'épaisseur égale entre le centre et les bords.
7. Assaisonnez (sel, poivre) sur le dessus de la ranzica selon votre goût. Elle doit être bien poivrée mais vous pouvez ajuster selon vos préférences.
8. Enfourez pour 20 à 30 minutes.
9. Dégustez tiède ou froid pour l'apéritif !



Notes : S'il vous en reste le lendemain (mais c'est très rare), n'hésitez pas à la passer quelques minutes au four !

HOUMOUS


RECETTE DE RENAUD ENU-MASSÉ

“ *La première fois que j'ai fait cette recette c'était à l'occasion d'un Noël familial. Chacun devait apporter quelque chose et ce houmous de Noël a créé un effet de surprise !* ”



Le houmous est une spécialité culinaire du Moyen-Orient. Renaud adore le déguster sur des tartines de pain complet. Ses petits secrets : utiliser des produits biologiques, le plus frais possible et mettre une quantité généreuse de houmous sur les tartines de pain !

 Portions : 5-6 pers.

 Préparation : 30 min

Ingrédients

- 300 à 350g de pois chiches cuits
- 2 càs bombées de tahini (crème de sésame disponible dans les supermarchés : rayons "cuisine du monde" ou "bio")
- 1 jus de citron
- 1 belle gousse d'ail
- 1 càc bombée de cumin
- 1 càc de coriandre (feuille)
- 1 càc de piment doux
- 1 càc de paprika
- 1/2 càc de sel
- 1 bouquet de persil plat
- 3 càs d'huile d'olive



La recette pas à pas

RECETTE DE RENAUD ENU-MASSÉ

Préparation

1. Egouttez les pois chiches et les rincer à l'eau froide. Pour les rendre plus digestes, vous pouvez également enlever la petite peau autour.
2. Versez-les dans un saladier et mixez avec un peu d'eau afin d'obtenir une jolie texture crémeuse mais assez dense.
3. Ajoutez le tahini, le jus de citron, la gousse d'ail pressée, les épices (cumin, piment doux, paprika), la coriandre et mélangez.
4. Ajoutez le sel, et mélangez à nouveau. Goûtez pour ajuster selon vos préférences.
5. Ciselez le persil et mélangez-le à la préparation.
6. Versez l'huile et mélangez.
7. Goûtez pour modifier l'assaisonnement si besoin et dégustez !



Notes : Le houmous se marie à merveille avec du pain, des gressins, des légumes crus en bâton à l'apéritif, mais également en salade avec de l'avocat, des falafels...


PISSALADIÈRE


RECETTE DE CHRISTELLE MUZZIN

“ *Quand je suis partie vivre sur le continent, ma belle-mère la faisait et c'est elle qui m'a donné la recette.* ”



La pissaladière est une tradition niçoise. C'est en allant faire ses études sur le continent que Christelle a rencontré son mari originaire de cette région. Cette recette provient donc de la grand-mère de son époux et est transmise de génération en génération.

 Portions : 4 pers. (en plat)

 Préparation et cuisson : 2 h

Ingrédients

Pour la pâte

- 750g de farine
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure de boulanger
- 200ml d'eau
- 2 càs d'huile d'olive

Pour la garniture

- 5 à 6 càs d'huile d'olive
- 6 oignons blancs (ou 3 blancs et 3 rouges)
- Eau
- 75g de crème d'anchois
- Quelques anchois en filets
- Quelques olives noires dénoyautées



La recette pas à pas

RECETTE DE CHRISTELLE MUZZIN

Préparation

- Pour la pâte :

1. Versez la farine dans un saladier.
2. Ajoutez le sel à la farine, mélangez et faites un puits.
3. Ajoutez dans le puits la levure de boulanger préalablement humidifiée à l'eau tiède, l'eau, l'huile d'olive et mélangez.
4. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène qui se détache du plat mais non collante.
5. Laissez lever pendant la préparation de la garniture, soit 1 heure environ. La pâte a doublé de volume.

- Pour la garniture :

6. Faites chauffer de l'huile dans une sauteuse.
7. Faites revenir les oignons.
8. Une fois les oignons bien dorés, ajoutez de l'eau à hauteur et laissez cuire à couvert.
9. Gardez un peu d'eau au fond de la sauteuse et ajoutez la pâte d'anchois. Laissez encore évaporer un peu d'eau tout en veillant à en garder un peu.
10. Préchauffez le four à 200°C.
11. Huilez une plaque de cuisson et étalez la pâte dessus.
12. Agrémentez la pâte du mélange d'oignons, de filets d'anchois et de quelques olives.
13. Enfourez pendant 20 à 30 minutes et dégustez !



Notes : Dégustez la pissaladière en plat principal avec de la salade (4 pers.) ou en apéritif (6-7 pers.) !

CANNELLONI AU BROCCIU


RECETTE DE JOSÉPHINE FILIPPI

“ C'est une recette que j'ai apprise ici. Je l'ai vu être préparée par d'autres personnes, donc, j'ai voulu la faire moi-même. C'est très bon et plus léger que les cannelloni à la viande ! ”



Joséphine réalise ses cannelloni au brocciu avec des blettes, du persil, ainsi que le coulis de tomates préparé par son mari Joseph en été. Son indispensable : le Carré, cannelloni plat à farcir et à rouler de chez Tézier.

 Portions : 4 pers.

 Préparation et cuisson : 1 h

Ingrédients

- 1 oignon
- 600g de coulis de tomates
- Herbes aromatiques : laurier, herbes de Provence
- 1 morceau de sucre
- 1 brocciu (environ 500g)
- 4-5 belles feuilles de blette (la partie verte)
- 1 œuf
- Bouquet de persil frais
- 28 carrés de cannelloni à farcir
- 100-200g d'emmental râpé
- Sel, poivre



La recette pas à pas

RECETTE DE JOSÉPHINE FILIPPI

Préparation

1. Emincez l'oignon et faites-le revenir dans une casserole.
2. Ajoutez le coulis de tomates, les herbes aromatiques, un morceau de sucre pour corriger l'acidité et assaisonnez selon votre convenance. Laissez mijoter.
3. Pendant ce temps, lavez vos feuilles de blette et faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante salée 3 à 4 minutes. Puis, refroidissez-les dans de l'eau glacée.
4. Egouttez les blettes et hachez-les. Réservez au frais.
5. Dans un saladier, émiettez le brocciu.
6. Ajoutez l'œuf, les blettes, le persil ciselé et l'assaisonnement.
7. Mélangez vigoureusement.
8. Faites bouillir une casserole d'eau salée avec quelques gouttes d'huile pour y précuire les pâtes à cannelloni. Suivez les instructions du paquet.
9. Egouttez les pâtes et les refroidir dans une passoire avec de l'eau froide.
10. Préchauffez le four à 190°C.
11. Etalez un torchon propre sur votre plan de travail et disposez dessus les pâtes à cannelloni.
12. Remplissez avec la farce et roulez les cannelloni.
13. Disposez-les dans un plat allant au four.
14. Nappez-les de la sauce tomate préalablement préparée ainsi que d'emmental râpé.
15. Enfournez 15 minutes à 190°C, dégustez !



Notes : Vous pouvez remplacer le persil par de la menthe et les blettes par des épinards. Et s'il vous reste de la farce, finissez-la dans des beignets, tourtes...

RAGOÛT DE POMMES DE TERRE


RECETTE DE GIANNA ET PAUL GIACOMETTI

“ Lorsque je présentais ce plat à mes chambres d'hôtes, je plaçais mes saucisses au-dessus des pommes de terre, comme une choucroute mais sans le chou. ”



Le ragoût de pommes de terre est un "plat du pauvre". Les corses le cuisinaient régulièrement avec les légumes qu'ils avaient sous la main. La petite touche personnelle de Gianna : ajouter de la viande au ragoût !

 Portions : 6-8 pers.

 Préparation et cuisson : 1 h

Ingrédients

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 12 pommes terre de taille moyenne
- 2 belles carottes
- 50g de panzetta
- 1/2 figatellu
- 600g d'échine de porc
- 300g de côtes plates de porc
- 400g de pulpe de tomates
- 2 càs de concentré de tomates
- 1 verre de rosé
- Herbes aromatiques : laurier, thym corse
- 6 saucisses de veau corse
- Sel, poivre



La recette pas à pas

RECETTE DE GIANNA ET PAUL GIACOMETTI

Préparation

1. Epluchez les légumes.
2. Coupez les pommes de terre en quatre, les carottes en bâtonnets, les oignons en gros morceaux et hachez grossièrement l'ail.
3. Découpez la panzetta, le figatellu, l'échine de porc en morceaux et séparer les côtes plates.
4. Faites revenir les oignons et l'ail dans une grosse casserole.
5. Ajoutez la panzetta, le figatellu, le concentré de tomates, le vin rosé puis laissez bouillir quelques minutes.
6. Faites revenir à part dans une poêle les côtes et les morceaux d'échine.
7. Ajoutez dans la casserole les carottes, les pommes de terre, la pulpe de tomates, les herbes aromatiques, le sel et le poivre.
8. Une fois, l'échine et les côtes précuites, mettez-les dans la casserole et ajoutez de l'eau à hauteur.
9. Faites mijoter à couvert pendant minimum 20 à 30 minutes. Fiez-vous à la cuisson des pommes de terre pour savoir quand le plat est prêt.
10. Faites revenir les saucisses et ajoutez-les au contenu de la casserole.
11. Dégustez !



Notes : Les ingrédients peuvent être ajustés selon les saisons. Gianna adore préparer ce ragoût avec des petits pois, des fèves... Et vous ?

SOUPE CORSE À MA FAÇON

RECETTE DE JÉRÔME CIMINO

“


Quand je la réalise, je la partage souvent avec mes voisins !

”



Jérôme adore cuisiner. Il s'inspire de recettes trouvées sur divers supports : les livres, les vidéos et les sites sur Internet. La recette de soupe corse qu'il propose correspond à l'équilibre parfait qu'il recherchait. Son conseil : la déguster le soir !

 Portions : 6-8 pers.

 Préparation et cuisson : 3 h

Ingrédients

- 500g de côtes plates de porc
- 300g de panzetta
- 1 saucisson à l'ail
- 1 oignon jaune
- 3 gousses d'ail
- 2 courgettes
- 4 pommes de terre
- 2 gros navets
- 4 belles tomates
- Huile d'olive
- 2 belles càc de concentré de tomates
- 1 botte de blettes
- 1 boîte de haricots rouges (400g)
- Sel, poivre
- Eau



La recette pas à pas

RECETTE DE JÉRÔME CIMINO

Préparation

1. Commencez par découper les morceaux de viande : séparez les côtes plates, découpez des cubes de panzetta et tranchez des demi-rondelles de saucisson à l'ail.
2. Préparez tous les légumes : coupez l'oignon en petits morceaux, l'ail en deux, les courgettes, les pommes de terre et les navets en cubes, pelez et coupez les tomates en huit et coupez en lamelle les blettes (parties vertes et blanches).
3. Arrosez d'huile le fond d'une cocotte en fonte et laissez chauffer.
4. Faites revenir dans la cocotte les morceaux de viande jusqu'à ce que les côtes soient bien dorées.
5. Ajoutez successivement les ingrédients suivants avec un intervalle de 5 à 10 minutes entre chacun d'entre eux tout en remuant de temps en temps : l'oignon, les gousses d'ail, les courgettes, les pommes de terre, les navets et les tomates.
6. Une fois les légumes pré-cuits mais encore fermes, ajoutez le concentré de tomate, l'eau à hauteur, les blettes et assaisonnez selon vos goûts. Laissez mijoter 10 minutes.
7. Egouttez et rincez les haricots rouges.
8. Ajoutez les haricots rouges à la soupe et laissez cuire à couvert pendant minimum 1 heure avec un feu fort au début.
9. Dégustez !



Notes : Le petit plus : réaliser plusieurs cuissons. Faites cuire une première fois la soupe, laissez reposer puis faites réchauffer une seconde fois.

CASSOULET

RECETTE DE DANIÈLE GROSSI

“ Je suis du Sud-Ouest, de Montauban, à côté de Toulouse. C'est le pays du cassoulet, de la saucisse de Toulouse et du confit de canard ! ”



La recette de cassoulet de Danièle lui provient de sa cousine germaine. Danièle avait décidé d'en réaliser un pour ses amis. Comme elle n'avait pas la recette, elle a téléphoné à sa cousine, excellente cuisinière, qui lui a donné tous les renseignements. Le repas fut une réussite !

🍴 Portions : 4 pers.

👨‍🍳 Préparation et cuisson : 5 h

🕒 Trempage : 1 nuit

Ingrédients

- 800g de haricots blancs (mogettes ou tarbais)
- 1 pincée de bicarbonate
- 2 carottes
- 3 clous de girofle
- 2 oignons
- 1 tête d'ail
- 1 bouquet de thym
- 2 feuilles de laurier
- 2 tomates ou 200g de pulpe de tomates
- 1 bouquet de persil
- 5 càs de chapelure
- 4 cuisses de confit de canard
- 400g de saucisse de Toulouse
- Sel, poivre



La recette pas à pas

RECETTE DE DANIELLE GROSSI

Préparation

- Préparation des haricots blancs :

1. Couvrez les haricots secs d'eau froide la veille et laissez tremper toute la nuit.
2. Le lendemain, égouttez les haricots et versez-les dans une marmite ou une cocotte minute.
3. Couvrez d'eau froide les haricots à hauteur, ajoutez la pincée de bicarbonate et faites bouillir 5 à 10 minutes. Ecumez petit à petit.
4. Taillez grossièrement les carottes.
5. Dans un des oignons, plantez les 3 clous de girofle et écrasez 5 gousses d'ail en les gardant entières.
6. Egouttez les haricots.
7. Versez les carottes, l'oignon planté de clous de girofle, les gousses d'ail écrasées, le thym, le laurier dans la marmite et recouvrez d'eau.
8. Ajoutez les haricots et assaisonnez (sel, poivre).
9. Ajoutez la pulpe de tomates.
10. A couvert, laissez cuire 30 minutes à 1 heure en cocotte minute ou 2 heures dans une marmite classique (les haricots doivent être encore fermes à la fin de la cuisson). Pendant ce temps, réalisez la chapelure et la précuisson des viandes.

- Préparation de la chapelure :

11. Ciselez le persil.
12. Pressez deux gousses d'ail dans le persil.
13. Mélangez la chapelure, le persil et l'ail.



La recette pas à pas

RECETTE DE DANIELLE GROSSI

- Précuisson des viandes :

1. Veillez à bien retirer le maximum de graisse avant cuisson puis faites dorer le confit de canard à feu doux.
2. Retirez l'excès de graisse de la poêle de cuisson des confits de canard et réservez-le.
3. Faites dorer la saucisse de Toulouse dans le reste de graisse des confits de canard.
4. Coupez la saucisse de Toulouse en morceaux de 5cm.
5. Taillez le deuxième oignon et le reste d'ail en petits morceaux.
6. Faites revenir l'oignon et l'ail dans un fond de graisse des viandes.

- Préparation du cassoulet :

7. Préchauffez le four à 160°C.
8. Egouttez les haricots blancs et gardez de côté l'eau de cuisson.
9. Frottez le fond du plat à cassoulet à l'ail.
10. Mélangez les haricots aux oignons.
11. Remplissez le plat d'une couche de haricots. Ajoutez la viande avec un peu de gras de cuisson et terminez par une couche de haricots.
12. Ajoutez l'eau de cuisson à hauteur de la dernière couche de haricots.
13. Parsemez le plat avec la chapelure.
14. Enfournez pendant au moins 3 heures. Surveillez la cuisson. Quand la croûte est dure, cassez-la en enfonçant une cuillère en bois 7 fois dans le plat. Si le plat devient trop sec, ajoutez du jus de cuisson.
15. Dégustez !



Notes : Si vous disposez de couenne de porc, disposez-la dans le fond du plat avant de mettre les couches de haricots et de viande.


BOULETTES DE BŒUF


RECETTE DE PAULE CAMPANA

“ *Quand on mangeait le dimanche en famille, ma grand-mère préparait les boulettes de viande. On en avait pour plusieurs jours !* ”



Paule adore cette recette conviviale qui lui vient de sa grand-mère. Elle a ajusté la recette à sa manière pour rendre les boulettes encore plus moelleuses ! A déguster avec des pâtes, du riz ou en sandwich dans un pain viennois passé au grill avec du parmesan et de la mozzarella râpée !

 Portions : 4 pers.

 Préparation et cuisson : 2 h

Ingrédients

Pour la farce

- 1 carotte
- 1/4 de bouquet de persil
- 2 tranches de pain de mie
- 20cl de crème liquide entière
- 500g de viande hachée de bœuf
- 50g de parmesan râpé
- 2 càs de chapelure
- 1 œuf
- 100g de farine
- Huile pour friture (tournesol ou pépin de raisin)
- Sel, poivre



La recette pas à pas

RECETTE DE PAULE CAMPANA

Ingrédients (suite)

Pour la sauce

- 3 càs d'huile d'olive
- 1 oignon blanc
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 verre de vin rouge
- 750ml de sauce tomate
- 500ml d'eau
- Herbes aromatiques : laurier, thym, basilic, persil
- 1 càs de sucre

Préparation

- Pour la farce :
 1. Epluchez la carotte.
 2. Mixez la carotte et le persil.
 3. Mixez le pain de mie et y incorporer la crème liquide. Mélangez.
 4. Mettez dans un saladier la viande hachée, le mélange de pain de mie, le persil, la carotte, le parmesan, la chapelure et mélangez.
 5. Assaisonnez et mélangez à nouveau.
 6. Ajoutez l'œuf et malaxez le tout.
 7. Réalisez des boulettes et mettez-les au congélateur pendant 15 minutes.



La recette pas à pas

RECETTE DE PAULE CAMPANA

Préparation (suite)

- Pour la sauce :

1. Epluchez et émincez tous les légumes.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail.
3. Ajoutez les légumes puis le cube de bouillon de viande en veillant à bien le dissoudre.
4. Déglacez au vin rouge.
5. Ajoutez la sauce tomate, l'eau, les herbes aromatiques (excepté le basilic et le persil), le sucre, assaisonnez et mélangez.
6. Laissez cuire à couvert à petit feu et mélangez régulièrement.
7. Sortez les boulettes et roulez-les dans la farine.
8. Faites chauffer l'huile de friture (pas trop fort) et lors des premiers frémissements, faites dorer les boulettes à couvert.
9. Egouttez les boulettes à l'aide d'un écumeiro. Puis, ajoutez-les à la sauce. Mélangez délicatement les boulettes dans la sauce et laissez cuire à couvert pendant 30 minutes.
10. Mélangez toutes les 10 minutes afin que la sauce n'accroche pas.
11. Au bout des 30 minutes, ajoutez le persil et le basilic haché.
12. Laissez mijoter encore 15 minutes.
13. C'est prêt, dégustez !



Notes : Remplacez le sucre par une cuillère à soupe de miel pour un goût encore plus inédit !

AGNEAU EN SAUCE

RECETTE DE MADELEINE GIACOBETTI

“

On mangeait l'agneau à Pâques. C'est la tradition !

”



L'agneau est traditionnellement mangé à Pâques mais Madeleine réalise cette recette transmise par ses proches également toute l'année. Elle la concocte avec de l'agneau élevé par ses neveux bergers et l'accompagne de délicieuses pâtes nappées de sauce.

 Portions : 8 pers.



Préparation et cuisson : 1 h 30 min

Ingrédients

- 1 oignon rouge
- 1/2 oignon jaune
- 5-6 gousses d'ail
- 1,5kg d'agneau en côtelettes
- Huile (olive, tournesol, pépin de raisin)
- 20cl de vin rouge
- 3 feuilles de laurier
- Herbes de Provence
- 2 pincées de piment de Cayenne (ou poivre le cas échéant)
- 1 càs de gros sel
- 70g de concentré de tomates
- 800g de coulis de tomates
- Eau chaude

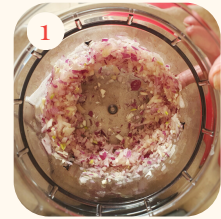


La recette pas à pas

RECETTE DE MADELEINE GIACOBETTI

Préparation

1. Hachez l'ail et les oignons.
2. Faites chauffer de l'huile dans le fond d'une marmite en fonte.
3. Faites revenir la viande dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée (6-8minutes).
4. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites revenir 10 minutes à feu moyen.
Attention, mélangez de temps en temps afin de ne pas faire accrocher les produits.
5. Ajoutez le vin, le laurier, les herbes de Provence, le piment, le sel, le concentré de tomates, la sauce tomate et un verre d'eau chaude.
6. Laissez mijoter 10 minutes en remuant.
7. Ajoutez de l'eau bouillante à hauteur, couvrez.
8. Quand la préparation bout, baissez le feu à feu doux et laissez mijoter 1 heure.
9. Le plat est cuit quand le couteau rentre facilement dans la chair de la viande.
10. Dégustez !



Notes : Cette recette réalisée avec de l'agneau peut également se faire avec du cabri lors des périodes de fin d'année.

TAJINE DE POULET SUCRÉ/SALÉ

RECETTE D'IMANE BOURKHA

“


Le tajine c'est très très vieux, c'est notre tradition au Maroc.

”



Le tajine se cuit traditionnellement dans un plat en terre cuite. Il peut être réalisé avec de la viande rouge, blanche et/ou des légumes. La cuisson des viandes rouges prend au moins 3h et les légumes s'ajoutent après le début de cuisson.

 Portions : 4 pers.

 Préparation et cuisson : 1 h

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons blanc
- 1 oignon rouge
- 100g de raisins secs
- 40g d'amandes émondées
- 4 càs d'huile de cuisson (tournesol et/ou olive)

Pour la marinade

- 1/2 càc de sel
- 1/2 càc de poivre
- 1/2 càc de gingembre en poudre
- 1/2 càc de curcuma
- 1/2 càc de paprika
- 1/4 càc de cannelle
- 1/2 verre d'eau



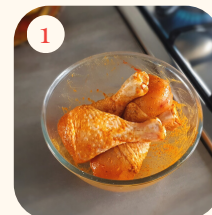
La recette pas à pas

RECETTE D'IMANE BOURKHA

Préparation

1. Assaisonnez le poulet avec la marinade dans un saladier : le mélange d'épices et un peu d'eau pour diluer les épices.
2. Epluchez et coupez un des deux oignons blancs en petits morceaux puis placez-les dans un tajine (vérifiez les modes de cuisson adaptés à votre tajine) ou une cocotte.
3. Ajoutez les cuisses de poulet au-dessus de l'oignon dans le tajine en gardant un peu de marinade de côté.
4. Couvrez et faites mijoter à feu moyen pendant 5 minutes.
5. Au bout des 5 minutes, remuez les ingrédients dans le tajine et laissez mijoter.
6. Pendant que le tajine continue à cuire, faites gonfler les raisins secs dans un verre d'eau chaude.
7. Au bout de 10 minutes, coupez en rondelles les deux oignons restants et mettez-les dans le tajine.
8. Rincez les raisins secs et placez-les dans le tajine.
9. Ajoutez un peu d'eau dans la marinade restante et versez-la pour assaisonner le plat.
10. Ajoutez l'huile et faites cuire à couvert à feu doux.
11. Au bout de 20 minutes arrosez le plat avec son jus de cuisson et laissez encore cuire 15 minutes.
12. Le plat est cuit quand la viande est bien moelleuse.
13. Faites dorer les amandes dans de l'huile et ajoutez les au plat.
14. Dégustez !

Notes : Réalisez la marinade en mélangeant les épices avec de l'eau. Cela permet aux saveurs de pénétrer dans les chairs. L'huile se rajoute seulement à la fin !




POULET À LA PIETRA


RECETTE DE TEDDY JACOB

“ J'avais entendu parler du poulet à la bière et je me suis dit : pourquoi pas le réaliser avec une bière corse, la Pietra ? ”



Teddy a affiné la recette du poulet à la bière à sa façon. Il y fait ressortir le terroir corse et l'accompagne de riz ou de pâtes fraîches.

 Portions : 4 pers.

 Préparation et cuisson : 2 h

Ingrédients

- 4 petites échalottes
- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- Un petit bouquet de thym
- 4 tranches de panzetta fraîche
- 4 cuisses de poulet
- 3 càs de farine
- 1,5 à 2L de Pietra
- 12 champignons de Paris
- 1 figatellu



La recette pas à pas

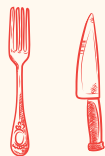
RECETTE DE TEDDY JACOB

Préparation

1. Emincez les échalottes, coupez l'ail grossièrement et la panzetta en cubes.
2. Mettez une marmite à chauffer sur feu moyen avec un fond d'huile.
3. Versez les échalottes, l'ail, le laurier et le thym dans l'huile chaude (mais non brûlante). Laissez dorer.
4. Ajoutez la panzetta et faites cuire le tout.
5. Coupez grossièrement les cuisses de poulet en deux et les ajouter dans la marmite en remuant. Assaisonnez et baissez le feu.
6. Une fois le poulet doré, singez le tout en remuant afin de napper tous les ingrédients.
7. Déglacez avec la bière à hauteur, couvrez et laissez mijoter une quinzaine de minutes à feu doux.
8. Coupez le figatellu en gros morceaux d'environ 6cm ainsi que les champignons en quatre.
9. A la fin des quinze minutes, ajoutez le figatellu et laissez mijoter pendant 1 heure.
10. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les champignons et rectifiez l'assaisonnement. La bière doit avoir réduit et s'être épaissie.
11. Laissez reposer et réchauffez avant de manger !



Notes : Cette recette est encore meilleure après plusieurs cuissons ! A réaliser le matin pour le soir ou la veille pour le lendemain !



RECETTES SUCRÉES

<u>Frappes d'Annie Logli</u>	<u>p. 37</u>
<u>Beignets de butternut de Carole Pischedda</u>	<u>p. 40</u>
<u>Canistrelli de Paquerette Andrei</u>	<u>p. 42</u>
<u>Craquelés au citron des enfants du centre aéré de la commune</u>	<u>p. 44</u>
<u>Pastizzu de Noëlle Simoni</u>	<u>p. 46</u>
<u>Moelleux à l'orange de Jeanne Salvat</u>	<u>p. 48</u>
<u>Cake à la clémentine de Cannelle Hajji</u>	<u>p. 50</u>
<u>Crumble aux pommes de Pascal Orsini</u>	<u>p. 52</u>
<u>Fiadone de Muriel Massé</u>	<u>p. 54</u>
<u>Far breton de Gisèle Orsini</u>	<u>p. 56</u>
<u>Savarin surfín d'Aude de Lavergne de Cerval</u>	<u>p. 58</u>
<u>Thé vert à la menthe d'Imane Bourkha</u>	<u>p. 60</u>

FRAPPES

RECETTE D'ANNIE LOGLI

“ *Ma grand-mère les faisait. Elle était de la région de Vescovato et elle faisait beaucoup de pâtisserie.* ”



Annie a appris à faire les frappes auprès de sa grand-mère. Depuis, elle régale sa famille, ses amis et aime également beaucoup transmettre sa recette.

🍴 Portions : 2,5 kg de frappes 🍳 Préparation et cuisson : 1 h 30 min ⌚ Repos : 1h

Ingrédients

- 1kg de farine + farine pour étaler la pâte
- 250g de sucre fin + sucre en poudre pour rouler des beignets
- 1 pincée de sel
- 2 sachets de levure chimique
- 2 sachets de sucre vanillé
- 6 œufs bien frais
- 1/2 boîte de lait concentré sucré Nestlé (soit 198g)
- 6 zestes de citron
- 125g de beurre fondu avec un fond de lait
- 1 petit verre à liqueur d'eau de vie (ou 3 càs)
- 3L d'huile de friture (tournesol)



La recette pas à pas

RECETTE D'ANNIE LOGLI

Préparation

1. Versez tous les ingrédients dans un saladier.
2. Malaxez le tout à une main jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.
3. Malaxez ensuite à 2 mains en plaçant le saladier entre vos jambes. Malaxez comme si vous "laviez le linge".
4. Une fois que le mélange se décolle bien des parois, farinez la pâte, repliez en deux, farinez à nouveau, repliez et farinez une dernière fois.
5. Couvrez le saladier d'un torchon et laissez la pâte reposer à température ambiante pendant au moins 1 heure.
6. A la fin du repos, commencez par faire chauffer l'huile de friture à feu doux.
7. Pendant que l'huile chauffe, posez une passoire sur un récipient et placez un papier absorbant dans un saladier.
8. Farinez deux plateaux et votre plan de travail.
9. Etalez un morceau de pâte de 0,5cm d'épaisseur.
10. Façonnez vos beignets : découpez des morceaux de pâte à la roulette crantée et donnez la forme souhaitée (cf. photo 10). Pour un beignet triangulaire fendu, coupez en triangle et passez un coup de roulette au milieu de la pâte. Pour la forme traditionnelle, pliez votre morceau de pâte et rabattez une extrémité sur l'autre (cf. photo 11).
11. Recommencez le façonnage jusqu'à finir toute votre pâte.



La recette pas à pas

RECETTE D'ANNIE LOGLI

1. Une fois vos beignets façonnés, veuillez à éviter les courants d'air pendant la cuisson. Les fenêtres doivent être fermées ainsi que la hotte éteinte.
2. Vérifiez la température de l'huile de friture avec un morceau de pâte. Le morceau doit remonter à la surface.
3. Faites frire les frappes. Tirez un peu sur les trous lors du dépôt dans l'huile afin de conserver la forme souhaitée à la cuisson.
4. Retournez les frappes afin qu'elles dorent sur toutes les faces.
5. Egouttez les frappes une fois bien dorées.
6. Quand les frappes ont un peu refroidi, roulez-les dans le sucre en poudre et placez-les dans le saladier avec le papier absorbant.
7. Dégustez !



Notes : Réalisez le pétrissage à la main ! Cette note d'Annie est primordiale. Cela change réellement la consistance des frappes !


BEIGNETS DE BUTTERNUT


RECETTE DE CAROLE PISCHEDDA

“ La plupart des gens mangent la butternut en beignet salé ! On a essayé de les faire sucrés comme les panzarotti. ”



La recette de beignets de butternut proposée par Carole est le résultat de tests culinaires. Avec son mari Bernard, ils ont décliné la recette de beignets salés de butternut en une recette sucrée avec un peu de pastis.

 Portions : 30 à 40 beignets (8pers.)

 Préparation et cuisson : 1 h

Ingrédients

- 1kg de butternut cru (ou autre courge)
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 œuf
- 125g de sucre + sucre pour enrobage
- 5cl de Pastis
- 225g de farine T45
- Huile de friture



La recette pas à pas

RECETTE DE CAROLE PISCHEDDA

Préparation

1. Commencez par éplucher, couper et cuire à la vapeur la butternut pendant environ 20 minutes à partir de la première ébullition. Elle est cuite lorsque le couteau pénètre facilement à l'intérieur. Cette étape peut être réalisée le matin ou la veille.
2. Egouttez la butternut et faites-la refroidir.
3. Dans un saladier, écrasez la butternut.
4. Ajoutez la levure chimique, le sucre vanillé, l'œuf, le sucre et mélangez.
5. Versez le pastis dans la pâte et mélangez à nouveau.
6. Incorporez la farine petit à petit. Ajustez la quantité en fonction de la consistance, elle ne doit être ni trop liquide ni trop épaisse.
7. Faites chauffer dans une poêle ou préférentiellement dans un wok de l'huile pour friture. Le wok permettra aux beignets de gonfler et de ne pas rester plats (cf. plat de gauche sur la photo principale).
8. Faites un test avec un beignet pour vérifier que l'huile est assez chaude : l'huile doit bouillonner autour. Une fois l'huile bien chaude, faites frire les beignets. Les retourner pour faire dorer toutes les faces et baissez le feu pour que l'intérieur des beignets cuise sans brûler l'extérieur.
9. Egouttez les beignets et sucrez-les directement à chaud en les roulant dans le sucre.
10. Disposez-les sur un essuie-tout afin d'absorber l'excès de graisse.
11. Dégustez !



Notes : Si vous avez trop de pâte, elle peut se conserver et être utilisée le lendemain, comme une pâte à crêpes !

CANISTRELLI

RECETTE DE PAQUERETTE ANDREI

“

*Avant, quand j'avais les enfants et les petits enfants
je la faisais beaucoup !*

”



Paquerette aime cuisiner. Elle faisait beaucoup de pâtisserie et de cuisine d'ici et d'ailleurs : de Corse, des Deux-Sèvres, de Mauritanie, du Sénégal, de la Tunisie, d'Indochine... Elle a appris la recette des canistrelli de bouche à oreille, chez la famille et les amis.

🕒 Portions : 150 canistrelli 🍳 Préparation et cuisson : 1 h 30 min 🕒 Repos : 30 min - 1 h

Ingrédients

- 1,5kg de farine
- 500g de sucre + sucre cristallisé pour le saupoudrage
- 3 sachets de sucre vanillé
- 3 sachets de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 càs de pastis
- 1/2L de vin blanc
- 1/2L d'huile



La recette pas à pas

RECETTE DE PAQUERETTE ANDREI

Préparation

1. Versez la farine dans un saladier, le sucre vanillé et la levure chimique. Mélangez.
2. Ajoutez le sucre et le sel et mélangez à nouveau.
3. Versez 1/4 du vin, 1/4 de l'huile et le pastis. Mélangez.
4. Incorporez petit à petit la fin du vin et de l'huile (à chaque fois les deux en même temps).
5. Malaxez la pâte à la main jusqu'à obtenir une pâte souple qui se décolle des parois du saladier. Si besoin, ajoutez un peu de farine.
6. Laissez reposer couvert d'un torchon et à température ambiante pendant au minimum 30 minutes.
7. Préchauffez votre four à 180°C.
8. Farinez votre plan de travail, réalisez une boule avec une partie de la pâte, étalez-la sur 0,5cm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et découpez-la de la forme que vous souhaitez.
9. Placez les canistrelli sur une plaque de cuisson et sucrez-les avec le sucre cristallisé.
10. Enfournez pendant minimum 20 minutes à 180°C. Ils doivent être dorés.
11. Laissez refroidir et dégustez !



Notes : Pour varier les plaisirs, vous pouvez réaliser des canistrelli avec des amandes, des raisins... Laissez parler votre créativité !

CRAQUELÉS AU CITRON

RECETTE DES ENFANTS DU CENTRE AÉRÉ DE LA COMMUNE

“ *J'aide un peu ma mère !* ”


“ *Ils étaient très bons, même les adultes nous ont félicités !* ”

“ *Je me rappelle de ceux au chocolat !* ”



Le centre aéré de la commune propose différentes activités aux enfants dont des ateliers de cuisine. Un moment de partage et d'échange qui plaît aux petits gourmands ! Ils vous proposent dans ce livre la recette des craquelés au citron.

 Portions : 20 pièces

 Préparation et cuisson : 1 h

 Repos : 45 min

Ingrédients

- 100g de beurre mou
- 1 œuf
- Jus et zeste d'1 citron
- 120g de sucre
- 300g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 bol de sucre cristallisé
- 1 bol de sucre glace

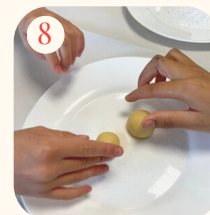


La recette pas à pas

RECETTE DES ENFANTS DU CENTRE AÉRÉ DE LA COMMUNE

Préparation

1. Découpez le beurre en petits morceaux.
2. Malaxez dans un saladier la farine et le beurre mou jusqu'à obtenir une texture sableuse.
3. Ajoutez le sucre et la levure chimique. Malaxez.
4. Cassez l'œuf dans la préparation et ajoutez le jus et le zeste de citron.
5. Mélangez jusqu'à obtenir une jolie boule homogène.
6. Laissez reposer à couvert au réfrigérateur pendant 30 minutes.
7. Sortez la pâte du réfrigérateur et prélevez avec une cuillère à soupe des boules de pâte d'environ 30g.
8. Faites rouler les boules dans le sucre semoule puis dans le sucre glace.
9. Disposez les boules de pâte sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, en les espaçant de quelques centimètres.
10. Réservez au réfrigérateur pendant 15 minutes et préchauffez votre four à 180°C.
11. Enfournez à 180°C pendant 10 à 15 minutes.
12. Dégustez une fois refroidis !



Notes : Les craquelés peuvent être aromatisés selon vos goûts (chocolat, orange, amandes...). Les enfants raffolent des craquelés au chocolat !

PASTIZZU


RECETTE DE NOËLLE SIMONI

“ *Le dimanche on allait manger chez grand-mère. Elle nous faisait le plat : la daube, les pâtes et le dessert c'était le pastizzu parce que tout le monde l'aimait !* ”



Noëlle a appris la recette du pastizzu auprès de sa grand-mère. Facile à manger, facile à faire, ce dessert traditionnel corse est complet avec les œufs comme protéines, la semoule comme féculent et le lait concentré source de calcium.

 Portions : 6 pers.

 Préparation et cuisson : 1 h 30 min

Ingrédients

Pour le pastizzu

- 1 boîte de lait concentré sucré (397g)
- 2 boîtes d'eau
- 2 longues écorces d'un citron
- 4 càs bien pleines de semoule de taille moyenne
- 4 œufs

Pour le caramel

- 14 morceaux de sucre (soit 70g de sucre)
- 3 càs d'eau



La recette pas à pas

RECETTE DE NOËLLE SIMONI

Préparation

1. Versez le lait concentré dans un saladier.
2. Ajoutez l'équivalent de deux boîtes de lait concentré en eau et mélangez.
3. Incorporez deux longues écorces de citron, la semoule et mélangez.
4. Faites chauffer la préparation sur le feu environ 10 minutes. Elle doit épaissir, avoir la consistance d'une béchamel. Quand elle commence à cloquer, à devenir translucide et à napper une cuillère, c'est cuit !
5. Laissez refroidir la préparation.
6. Préchauffez le four à 180°C.
7. Réalisez un caramel : versez le sucre, l'eau dans une casserole et faites chauffer sans remuer jusqu'à avoir une jolie couleur ambrée.
8. Nappez le fond et les bords d'un moule de caramel (utilisez préférentiellement un moule à charlotte : rond et haut).
9. Battez les œufs en omelette dans un saladier.
10. Incorporez les œufs à la préparation de semoule refroidie et mélangez vigoureusement.
11. Versez la préparation dans le moule.
12. Ajoutez de l'eau dans un plat pour faire un bain-marie.
13. Mettez le pastizzu au four dans le bain-marie pendant 40 à 45 minutes.
14. Surveillez régulièrement la cuisson. Le pastizzu est cuit lorsque le dessus commence à crouter et être bien doré.
15. Laissez refroidir, démoulez et dégustez !



Notes : Le plat idéal à utiliser pour cette recette est le moule à charlotte. Vous pouvez cependant le réaliser dans un moule rectangulaire.

MOELLEUX À L'ORANGE

RECETTE DE JEANNE SALVAT


“ On le sert au thé ou au dessert. Il est très moelleux et se déguste très facilement.


Tout le monde l'adore : les enfants et les adultes !

”



Jeanne a très vite accroché avec cette recette (et son entourage aussi apparemment) ! Elle la réalise souvent en hiver avec les oranges bio du verger de son époux.

 Portions : 6 pers.

 Préparation et cuisson : 1 h

Ingrédients

Pour le moelleux

- 120g de beurre
- 90g de sucre
- 2 œufs
- 120g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 2 oranges bio de préférence

Pour le sirop

- 35g de sucre glace
- 1 orange bio de préférence



La recette pas à pas

RECETTE DE JEANNE SALVAT

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Faites ramollir le beurre quelques secondes au micro-ondes sans le faire fondre totalement.
3. Mélangez le beurre avec le sucre au batteur électrique (ou à l'huile de coude pour les plus courageux). Il sera utilisé tout au long de la recette.
4. Incorporez les œufs et continuez à battre au batteur électrique.
5. Mélangez dans un saladier la farine, la levure chimique et le sel puis incorporez petit à petit ce mélange à la préparation tout en mélangeant au batteur.
6. Prélever le zeste d'une orange entière.
7. Pressez les deux oranges.
8. Versez le jus, le zeste à la préparation et mélangez.
9. Beurrez le moule et versez la préparation dans celui-ci.
10. Enfournez 30 minutes à 180°C
11. Le moelleux est cuit lorsqu'il est bien doré. Sortez-le du four et laissez-le refroidir.
12. Réalisez le sirop : mélangez le sucre glace au jus d'une orange.
13. Démoulez le moelleux et imbiblez-le du sirop.
14. Dégustez !



Notes : Pour encore plus de moelleux, n'hésitez pas à doubler les proportions !

CAKE À LA CLÉMENTINE

RECETTE DE CANNELLE HAJJI


“


Quand je suis arrivée ici, il y avait des clémentines et ça m'a donné envie de cuisiner.

”



Cannelle aime créer et faire ses propres expériences. Elle nous partage donc la recette de son cake aux clémentines en se basant sur la recette d'un cake aux citrons.

 Portions : 4 pers.

 Préparation et cuisson : 1 h

Ingrédients

- 2 œufs
- 50g de sucre complet
- 50g de sucre roux
- 125g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 125g de poudre d'amandes
- 50g de beurre demi-sel
- 4 à 5 clémentines
- Graines de sésame



La recette pas à pas

RECETTE DE CANNELLE HAJJI

Préparation

1. Mettez le four à préchauffer à 180°C.
2. Mélangez les œufs avec le sucre complet et le sucre roux. Ne vous inquiétez pas si des morceaux de sucre sont encore présents, cela apportera du croquant dans le gâteau.
3. Incorporez à la préparation et mélangez un à un la farine, la levure chimique puis la poudre d'amandes.
4. Faites fondre le beurre dans une casserole.
5. Ajoutez le beurre à la préparation et mélangez.
6. Pressez le jus des clémentines dans la préparation et mélangez.
7. Versez le tout dans un moule préalablement beurré et fariné/ dans un moule souple. La texture du mélange est un peu granuleuse grâce à la poudre d'amandes.
8. Ajoutez des graines de sésame sur le dessus du cake pour le croquant et l'esthétique du gâteau.
9. Faites cuire au four pendant 40 minutes à chaleur tournante.
10. C'est prêt, dégustez !



Notes : Dégustez le cake le lendemain, il n'en sera que meilleur !

CRUMBLE AUX POMMES

RECETTE DE PASCAL ORSINI

“


C'est un gâteau idéal de saison !

”



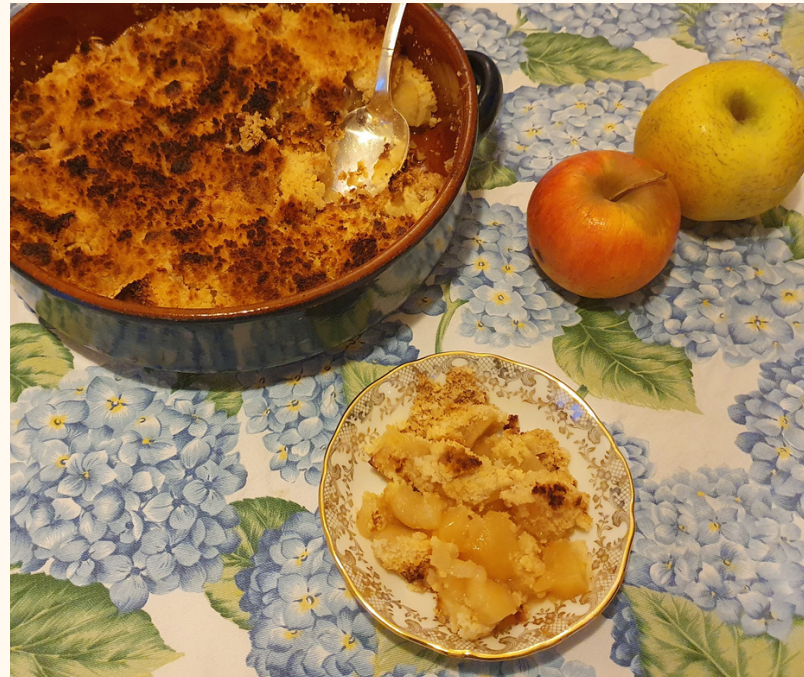
Pascal a appris à faire le crumble quand il était lycéen, chez une amie en Normandie. Il le faisait très souvent et notamment en atelier pâtisserie avec les enfants quand il était animateur en colonie de vacances. Les enfants adoraient ça car c'est très ludique !

 Portions : 4-6 pers.

 Préparation et cuisson : 1 h

Ingrédients

- 1kg de pommes (ou autres : poires, bananes, fruits rouges...)
- 150g de farine
- 120g de sucre roux
- 135g de beurre
- 1/2 càc de cannelle
- 200g de crème fraîche ou glace vanille (facultatif, pour la dégustation)



La recette pas à pas

RECETTE DE PASCAL ORSINI

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Taillez les pommes en morceaux.
3. Versez la farine et le sucre dans un saladier.
4. Ajoutez le beurre en morceaux.
5. Malaxez la pâte à la main sans trop faire fondre le beurre. La texture doit devenir sableuse et non celle d'une pâte brisée.
6. Ajoutez la cannelle et malaxez rapidement pour la répartir dans le crumble.
7. Versez dans un plat les pommes et le crumble au dessus.
8. Enfournez pour 45 minutes. Le crumble doit être bien doré.
9. C'est prêt, dégustez tiède accompagné de crème fraîche ou d'une boule de glace !



Notes : A décliner en fonction des saisons : fraises, abricots, pommes...et même salé avec des légumes et sans le sucre !

FIADONE

RECETTE DE MURIEL MASSÉ

“


Ce dessert, je l'ai adopté !

”



Muriel est née en Algérie et est arrivée en Corse quand elle était petite. C'est sur cette terre d'adoption qu'elle a découvert cette douceur traditionnelle préparée en hiver avec le brocciu. Déclinée avec de la pâte, on la retrouve sous la forme de l'ambrucciata.

 Portions : 6-8 pers.

 Préparation et cuisson : 1 h

Ingrédients

- 5 œufs
- 200g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 citron (1 zeste et 1 jus)
- 1 brocciu (500g)



La recette pas à pas

RECETTE DE MURIEL MASSÉ

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez les œufs et le sucre dans un saladier.
3. Ajoutez le sucre vanillé, mélangez.
4. Ajoutez le zeste d'un citron dans la préparation et mélangez.
5. Pressez le jus d'un citron, versez-le dans le saladier et mélangez.
6. Emiettez le brocciu dans la préparation et mélangez délicatement la pâte.
7. Versez la préparation dans un moule et enfournez pendant environ 40 minutes. Le fiadone est cuit quand il est doré sur le dessus.
8. C'est prêt, dégustez !



Notes : Ce dessert peut se déguster arrosé avec de l'eau de vie ! Un vrai délice !

FAR BRETON

RECETTE DE GISÈLE ORSINI

“


*Le far breton c'est facile à faire. Ça se mange en dessert comme
au goûter !*

”



Le far breton est une recette familiale chez Gisèle mais également régionale, de Bretagne. Il peut se décliner nature, avec des pruneaux, des pommes revenues dans du beurre et du sucre ou encore des raisins réhydratés au rhum.

 Portions : 6-8 pers.

 Préparation et cuisson : 1 h

Ingédients

- 250g de farine
- 250g de sucre (possibilité de réduire la quantité)
- 6 œufs
- 1L de lait
- 1 belle càs de rhum
- Une noix de beurre
- 8 pruneaux (ou pommes, raisins secs réhydratés au rhum ou à l'eau)



La recette pas à pas

RECETTE DE GISÈLE ORSINI

Préparation

1. Préchauffez le four à 180-200°C.
2. Versez dans un saladier la farine, le sucre et les œufs. Mélangez.
3. Ajoutez le rhum et mélangez.
4. Versez le lait progressivement tout en mélangeant la préparation.
5. Découpez le beurre et mettez-le dans le plat du far breton. Faites-le fondre au four.
6. Une fois fondu, répartissez bien le beurre sur le fond du plat.
7. Versez la pâte dans le plat et précuisez-la 10 minutes au four.
8. Ajoutez les pruneaux au bout des 10 minutes. Cela permet aux pruneaux de ne pas tomber au fond du plat.
9. Continuez la cuisson pendant 40 minutes. Piquez avec un couteau pour voir la cuisson du far, la lame doit ressortir propre. Le dessus du flan doit être doré.
10. C'est prêt, dégustez !



Notes : Ce dessert se garde très bien. Il peut être réalisé la veille pour le manger le lendemain. Attention aux gourmands !

SAVARIN SURFIN

RECETTE D'AUDE DE LAVERGNE DE CERVAL

“


Mon père en raffole, il ajoute toujours plus de sirop !

”



Le savarin surfín ou "baba au rhum de mémé" est une recette de famille provenant de l'arrière-grand-mère d'Aude : "mémé". Transmise à sa grand-mère, à sa mère puis à Aude, elle se déguste avec de la crème pâtissière, une chantilly ou une salade de fruits !

 Portions : 6-8 pers.

 Préparation et cuisson : 1 h

Ingrédients

Pour le savarin

- 4 œufs
- 200g de sucre en poudre
- 4 càs de lait
- 1 pincée de sel
- 160g de farine
- 70g de beurre + beurre pour le moule
- 1 sachet de levure chimique

Pour le sirop

- 4 verres d'eau
- 300g de sucre
- 1 verre et demi de rhum



La recette pas à pas

RECETTE D'AUDE DE LAVERGNE DE CERVAL

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Séparez les jaunes des blancs.
3. Mélangez les jaunes, blanchissez-les avec le sucre et mélangez quelques minutes.
4. Ajoutez le lait, le sel puis la farine. Mélangez.
5. Réalisez un beurre pommade et incorporez-le à la pâte.
6. Versez et mélangez la levure chimique.
7. Battez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la préparation.
8. Versez la préparation dans un moule à savarin beurré.
9. Faites cuire le plat à four chaud pendant 20 à 25 minutes. Pour savoir si le savarin est cuit, plantez-y un couteau. La lame doit ressortir sèche.
10. Laissez refroidir légèrement.
11. Pendant que le savarin refroidi, réalisez le sirop : faites bouillir le sucre et l'eau.
12. Ajoutez ensuite le rhum au sirop.
13. Une fois le gâteau tiède, décollez les bords du plat, démoulez-le légèrement (pour faciliter le démoulage final) et arrosez-le du sirop dans le moule.
14. Réservez au frais.
15. Démoulez le savarin juste avant de le manger.
16. C'est prêt, dégustez !



Notes : La savarin surfin est encore meilleur le lendemain et le surlendemain !

THÉ VERT À LA MENTHE

RECETTE D'IMANE BOURKHA

“


Il n'y a pas d'heure pour boire le thé.

”



Le thé marocain peut se boire quand on le souhaite. Au Maroc, il se déguste souvent de 10h à 11h en guise d'apéritif ou au goûter accompagné de msemens (crêpes marocaines) ou autres pâtisseries orientales.

 Portions : 4 pers.

 Préparation et cuisson : 10 min

Ingredients

- 1/2L d'eau
- 1 càs de thé vert
- 9 sucres blanc en morceaux (à ajuster selon vos goûts)
- 1 bouquet de menthe Nanah (ou marocaine)

N.B. : Prévoir une théière traditionnelle.



La recette pas à pas

RECETTE D'IMANE BOURKHA

Préparation

1. Faites bouillir de l'eau.
2. Versez le thé vert dans la théière ainsi que les sucres en morceaux.
3. Ajoutez l'eau chaude dans la théière et laissez bouillir sur le feu quelques minutes.
4. Ajoutez le bouquet de menthe à l'eau frémissante et laissez sur le feu quelques instants.
5. Mélangez le thé vert à la menthe et servez-le bien chaud.
6. Dégustez !



Notes : La quantité de sucre indiquée pour cette recette permet d'avoir un thé moyennement sucré. Vous pouvez ajuster les doses de sucre selon vos goûts !

REMERCIEMENTS

Les remerciements sont nombreux car ils incarnent la nature profondément participative du projet porté et accompagné par la commune de Linguizzetta et ses habitants.

Ils s'adressent donc en premier lieu à l'équipe de la mairie de la commune et à l'association InSite, particulièrement Vanina Santini, Aurélia Deneubourg, Monsieur le Maire Séverin Médori et Brandon Andreani qui ont eu l'idée de ce très beau projet et ont su m'accompagner dans tout le déroulement de celui-ci.

Un grand merci également aux habitants de la commune qui ont joué le jeu de me recevoir chez eux afin de partager et de vous transmettre une ou plusieurs recettes dans ces quelques pages. Une très grosse pensée à Elise, ma voisine, qui était une cuisinière hors pair et qui nous a quittés en décembre 2022, malheureusement sans avoir eu le temps de nous laisser une de ses fabuleuses recettes.

Je n'oublie pas Cannelle Hajji, ma colocataire en or qui m'a accompagnée sur ce projet et avec qui j'ai passé de superbes mois !

Enfin, je témoigne une très grande reconnaissance à tous mes proches qui ont pu lire et relire ce livre pour me conseiller.

Aude de Lavergne de Cerval

GLOSSAIRE

LES INDICATIONS DE PRÉPARATION

Blanchir les jaunes : Travailler au fouet les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et clair.

Blanchir les légumes : Plonger un légume cru dans une eau à ébullition pendant quelques minutes pour le précuire, conserver les nutriments, les saveurs et la couleur. Les refroidir dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson.

Déglacer : Mouiller à l'aide d'un liquide afin de décrocher les sucs de cuisson adhérents au fond du plat pour plus de saveur dans une sauce.

Ecumer : Retirer à l'aide d'un écumoire l'écume (petite mousse blanche qui se forme).

Frir : Faire cuire dans un corps gras à ébullition. Les huiles à utiliser pour la friture sont : huile de tournesol, huile de pépin de raisin, huile d'arachide.

Mettre à hauteur : Remplir de liquide un récipient afin de recouvrir les légumes ou la viande sans les noyer.

Réaliser un beurre pommade : Mélanger un beurre mou à température ambiante.

Singer : Saupoudrer de farine la préparation préalablement revenue dans de la matière grasse avant de verser un liquide de mouillement (eau, bière, vin) pour lier la sauce.

LES USTENSILES DE CUISINE

Maryse : Ustensile de cuisine à embout rectangulaire et souple, idéal pour mélanger délicatement et racler les récipients.

LES INGRÉDIENTS

Levure de boulanger : Levure utilisée pour la fabrication des pains et brioches lors de la panification. Elle ne doit jamais être mise en contact direct avec le sel et doit être réhydratée dans de l'eau tiède avant incorporation. Veuillez à bien lire les instructions de préparation.

Les secrets de cuisine de Linguizzetta

Réalisé avec la participation des
habitants de la commune

