



Le choix des pâtes

Commençons par lever quelques ambiguïtés sur les différentes pâtes. En France on oppose souvent les pâtes sèches aux pâtes fraîches. En fait cette distinction n'est pas suffisamment précise. En Italie, nous considérons qu'il y a deux grandes familles de pâtes : les pâtes au blé dur et les pâtes fraîches aux œufs, farcies ou non. Ce qui est compliqué, c'est qu'il existe des pâtes aux œufs séchées ! À l'origine, elles viennent du sud de l'Italie où on les faisait sécher lentement pour ne pas avoir à les fabriquer tous les jours. Outre une réelle différence de goût, les pâtes aux œufs absorbent davantage la sauce que les pâtes au blé dur. C'est pour cela que dans ce livre nous précisons pour quels types de pâtes nous préparons les sauces. À chacune des recettes on vous précisera si la sauce convient mieux aux pâtes aux œufs 🍳 ou aux pâtes au blé dur 🌾.

Pour ce qui est des pâtes fraîches ou sèches, à vous de choisir selon votre goût, votre humeur et le temps dont vous disposez.

Pour ce qui est des pâtes sèches que vous trouverez dans le commerce, choisissez-les avec soin. Il faut des pâtes au blé dur fabriquées en Italie (*je ne veux pas être chauvine, mais tout de même !*).

Voici la recette traditionnelle de pâtes aux œufs de ma grand-mère :

Pâtes fraîches aux œufs à l'ancienne

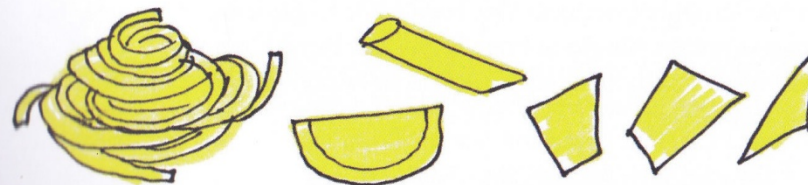
Pour 4 personnes

300 g de farine de blé
4 œufs

100 g de semoule de blé
1 c. à soupe d'huile d'olive extravierge

Faire une fontaine avec la farine et la semoule mélangées. Casser les œufs dans la fontaine. Ajouter l'huile et mélanger pendant 15-20 minutes avec beaucoup d'énergie. Quand votre pâte est bien lisse, former une boule et la laisser reposer une demi-heure, recouverte d'un film protecteur, dans un endroit frais, mais pas au réfrigérateur. Le repos va permettre de permettre au gluten de la farine de se détendre, ce qui facilitera la cuisson :

Une fois reposée, étaler la pâte à l'aide d'un rouleau pâtissier. Elle doit devenir la plus fine possible. Découper ensuite selon le format souhaité : Maltagliati, ravioli, ravioli rond...

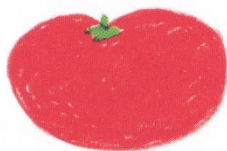


Pour les pâtes longues, mettre un peu de farine sur la feuille de pâte que l'on roule sur elle-même. Découper le rouleau selon la largeur que l'on souhaite. Les séparer et les laisser sécher 30 minutes avant de les faire cuire.

Remarque : Évidemment, c'est plus facile de faire ses pâtes avec une machine à pâtes. Mais avec de l'énergie et de la patience – comme en avaient nos grands-mères ! – on obtient un très bon résultat avec un rouleau à pâtisserie. Et d'ailleurs, les pâtes que vous pourrez réaliser vous-même sans machine, nous vous les indiquerons avec ce petit dessin ———.

Un mot sur la cuisson des pâtes fraîches. Elles cuisent extrêmement vite. Le plus souvent il faut les plonger une minute ou deux dans un grand volume d'eau bouillante et salée.

La sauce tomate



La sauce tomate n'est pas présente dans toutes les recettes mais elle revient souvent et c'est une des bases incontournables de la cuisine italienne.

Il existe plusieurs recettes et je vous en donne ici trois, dont une pour l'hiver. Les proportions sont données pour quatre personnes, mais vous pouvez évidemment en préparer à l'avance. Recouverte d'huile dans un bocal hermétiquement fermé, elle se garde au moins une semaine et bien sûr elle se congèle parfaitement. Comme pour vos confitures, vous pouvez stériliser vos bocaux et préparer votre sauce l'été pour l'hiver.

La recette de base

Pour 4 personnes

6 tomates bien mûres (les meilleures que vous pouvez trouver, c'est vraiment important)
 8 cuillères à soupe d'huile d'olive extravierge
 2-3 gousses d'ail (selon votre goût)
 ½ c. à café de sucre
 10 feuilles de basilic

Couper les tomates en 4, enlever une partie des pépins et l'eau de végétation, puis les couper en gros morceaux. Dans une poêle, faire revenir l'ail dégermé et quand il est doré ajouter les tomates coupées et égouttées. Faire revenir 2 minutes environ puis ajouter le sucre et cuire encore 10 minutes. Mélanger régulièrement, de préférence avec une cuillère en bois.

Si vous voulez, vous pouvez ajouter 1, 2 ou 3 piments oiseau. Attention c'est fort. Vous pouvez passer la sauce à la moulinette manuelle, qui sera plus liquide et débarrassée de la peau de la tomate.

Encore plus parfumée

6 tomates
 1 carotte
 2 oignons
 2 branches de céleri
 ½ c. à café de sucre
 Sel, poivre

Plonger les tomates 1 minute dans de l'eau bouillante. Les refroidir sous l'eau froide, les éplucher puis les couper en deux. Enlever les pépins et l'eau de végétation. Couper en petits dés. Dans une poêle, faire revenir les légumes avec l'huile pendant 8-10 minutes, ajouter les tomates, le sucre, le sel et le concentré. Mélanger et cuire 10 minutes. On peut ajouter au choix du basilic, du persil, du romarin, de la menthe ou du thym. Selon les goûts !

La sauce tomate d'hiver

Difficile de trouver des bonnes tomates en hiver (et parfois, même l'été c'est difficile). Remplacer les tomates fraîches par des tomates en conserve de qualité, c'est important. Utiliser 450 g de tomates en morceaux au naturel auxquelles on peut mélanger 200 g de tomates cerises. Ajouter les ingrédients de l'une ou l'autre recette précédente, selon votre préférence. Cuire la sauce 5-6 minutes de plus que les tomates fraîches, soit un bon quart d'heure. Commencer à feu vif, puis finir pendant les 3-4 dernières minutes à feu doux.

Conseils et précisions avant de se mettre aux fourneaux

Toutes les recettes sont données pour 4 personnes.

Les temps de cuisson et de préparation indiqués sont ceux de la sauce. Pour la cuisson des pâtes sèches suivez les indications qui figurent sur le paquet. Souvent je vous conseille de les laisser moins longtemps (-2 minutes) dans l'eau et de finir leur cuisson dans la sauce.

On compte 80/90 g de pâtes sèches par portion et 100 à 120 g de pâtes fraîches.

Pour cuire les pâtes, il faut les jeter dans de l'eau salée en ébullition (8 à 10 g de sel par litre d'eau) et maintenir l'ébullition pendant la cuisson.

Pour éviter de coller, les pâtes doivent cuire dans beaucoup d'eau (1 l pour 100 g de pâtes). Prévoyez donc une casserole assez grande. Il est inutile de mettre de l'huile dans l'eau.

Pour les sauces, le plus souvent nous vous conseillons d'utiliser une grande poêle, avec un fond épais et un bord assez haut afin de pouvoir y finir la cuisson des pâtes juste avant de servir.

Enfin l'huile d'olive doit être extravierge et de très bonne qualité.

Précision pour les amateurs de pâtes et d'orthographe :

Nous avons longuement hésité sur le pluriel des pâtes. Fallait-il écrire des spaghetti ou des spaghettis ? Nous avons opté pour la solution italienne, c'est-à-dire que nous avons gardé les pluriels italiens sans ajouter de s. Et c'est pour cela que vous lirez des penne, des fusilli, des cannelloni, des tagliolini. Mais comme toutes les règles souffrent au moins une exception vous lirez les lasagnes... Bon appétit !



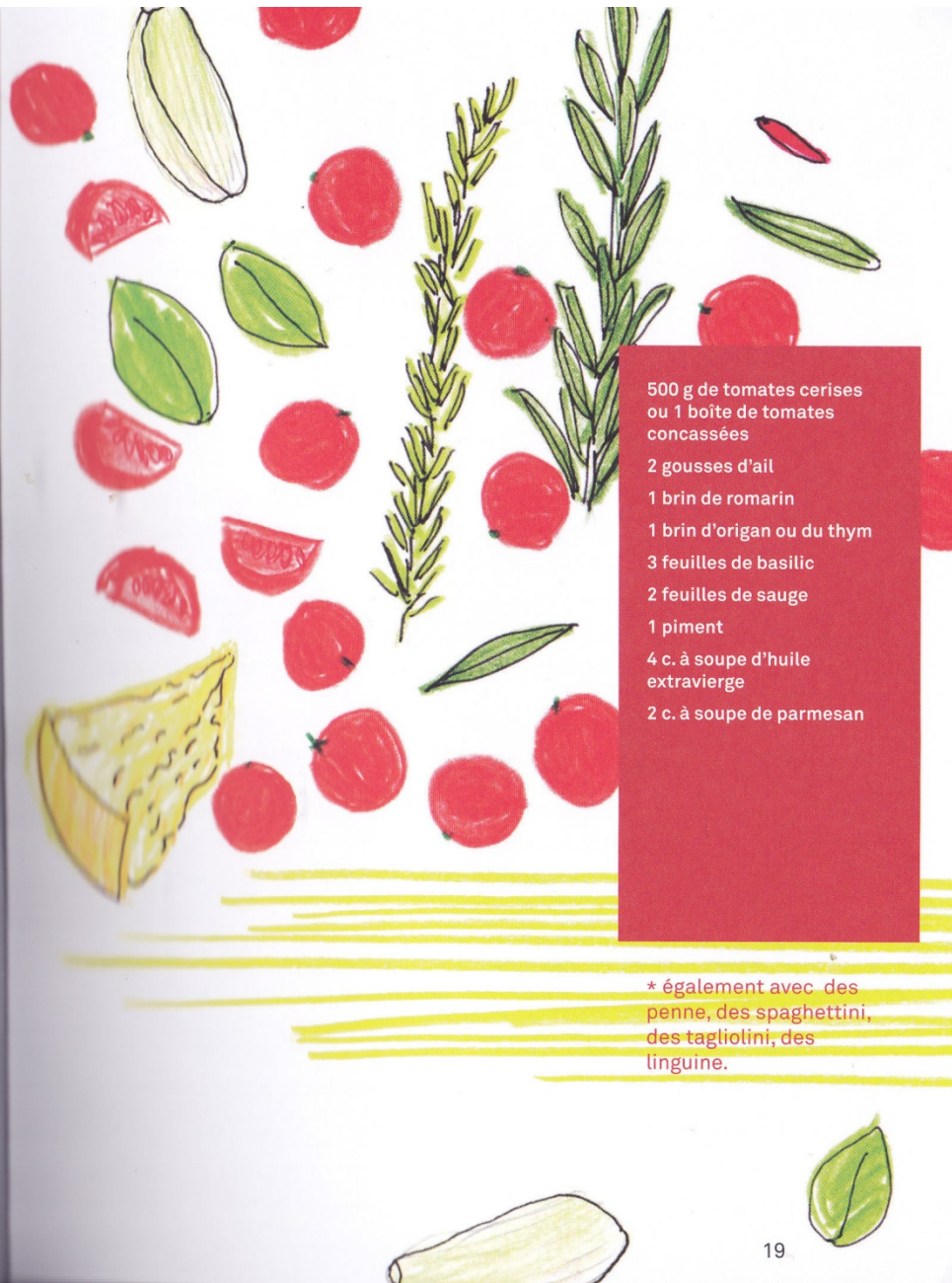
Spaghettini aux cinq saveurs

Couper le basilic en julienne et ajouter l'origan, le romarin et la sauge. Mélanger et réserver.

Dans une grande poêle, on verse l'huile d'olive et l'on fait revenir les deux gousses d'ail. Quand elles sont bien dorées, on retire les gousses et l'on verse dans la poêle les 500 g de tomates (coupées en quatre s'il s'agit de tomates cerises fraîches). Les laisser cuire trois à quatre minutes ou une dizaine de minutes si vous utilisez des tomates en boîte.

Enlever la préparation du feu, rajouter les herbes, saler et poivrer. Verser directement les pâtes cuites dans la sauce et remuer le mélange dans la poêle, sur feu doux pendant deux à trois minutes.

Ajouter le parmesan avant de servir.



- 500 g de tomates cerises ou 1 boîte de tomates concassées
- 2 gousses d'ail
- 1 brin de romarin
- 1 brin d'origan ou du thym
- 3 feuilles de basilic
- 2 feuilles de sauge
- 1 piment
- 4 c. à soupe d'huile extravierge
- 2 c. à soupe de parmesan

* également avec des penne, des spaghettini, des tagliolini, des linguine.



Spaghetti à la ciociara



Préparer un bol avec de l'eau froide dans lequel on aura pressé un citron. Nettoyer les artichauts sous l'eau et ôter les feuilles vertes jusqu'aux feuilles à moitié blanches. Laisser un peu et couper l'artichaut en deux. Enlever la barbe avec une petite cuillère, puis tailler chaque artichaut en fines lamelles. Les mettre à tremper dans l'eau citronnée, pour qu'elles ne s'oxydent pas.

Verser dans une grande poêle 4 cuillères à soupe d'huile extravierge et deux gousses d'ail, que l'on fait revenir.

Égoutter les artichauts et les verser dans la poêle. Les faire rapidement sauter, puis les cuire pendant deux ou trois minutes. Ajouter 200 g de tomates concassées ou en boîte, le persil plat ciselé et le piment.

Laisser cuire le tout pendant quatre ou cinq minutes. Allonger si nécessaire la sauce avec une petite louche d'eau de cuisson des pâtes. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Faire cuire les pâtes al dente. Les verser dans la poêle et terminer la cuisson à feu doux pendant 1 minute.



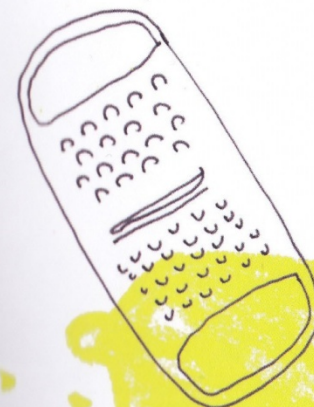
- 2 ou 3 artichauts poivrade
- 1 citron
- 4 c. à soupe d'huile extravierge
- 2 gousses d'ail
- 1 piment oiseau
- 5 feuilles de persil plat

Tagliolini au citron

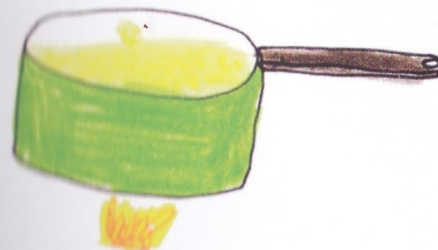
Râper les zestes des citrons, sans atteindre le blanc.

Faire fondre le beurre, ajouter les zestes et laisser frémir deux ou trois minutes, puis rajouter la crème liquide et une pincée de sel. Amener le tout à ébullition, et le retirer rapidement du feu.

Verser les pâtes dans la sauce, remuer et servir.



3 citrons
150 g de beurre
25 cl de crème liquide
Sel



Actualità di Monica

Ne puis oublier de réserver de côté une petite louche d'eau de cuisson des pâtes pour rallonger la sauce si elle est épaisse. Quant au jus des citrons, utilisez-le soit pour une citronnade soit pour faire mariner des poissons.





Recette 4

Préparation 10 min

Cuisson 5-6 min

Tagliolini courgettes et menthe

Couper une courgette en dés. Mixer l'autre avec 2 feuilles de menthe et réserver cette pommade qui servira à lier la sauce.

Dans une poêle, jeter une gousse d'ail, la faire dorer, puis l'enlever et la mettre de côté. Ajouter les dés de courgette, les poêler pendant deux ou trois minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants.

Ajouter la pommade de courgette à ce mélange et laisser cuire encore deux minutes. Si la sauce est trop sèche, rajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes ou du bouillon de légumes, puis retirer la préparation du feu. Saler, poivrer.

Verser les pâtes dans la sauce. Mélanger et servir.



2 courgettes
2 feuilles de menthe
1 gousse d'ail
3 c. d'huile d'olive
extravierge
Sel & poivre



Maltagliati au pesto d'amandes

Mixer tous les ingrédients, jusqu'à l'obtention d'une sorte de pesto. Si la sauce est trop épaisse, rajouter un peu d'eau de cuisson.

Disposer le pesto au fond du plat de service. Quand les pâtes sont cuites, les égoutter puis les verser dans le plat de cuisson.

Mélanger et avant de servir parsemer quelques feuilles de basilic émincé.

200 g d'amandes siciliennes
1 petite gousse d'ail
80 g de sauce tomate
4 feuilles de basilic
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel

Autista di Monica

On peut faire soi-même les maltagliati en brisant des feuilles de lasagnes.



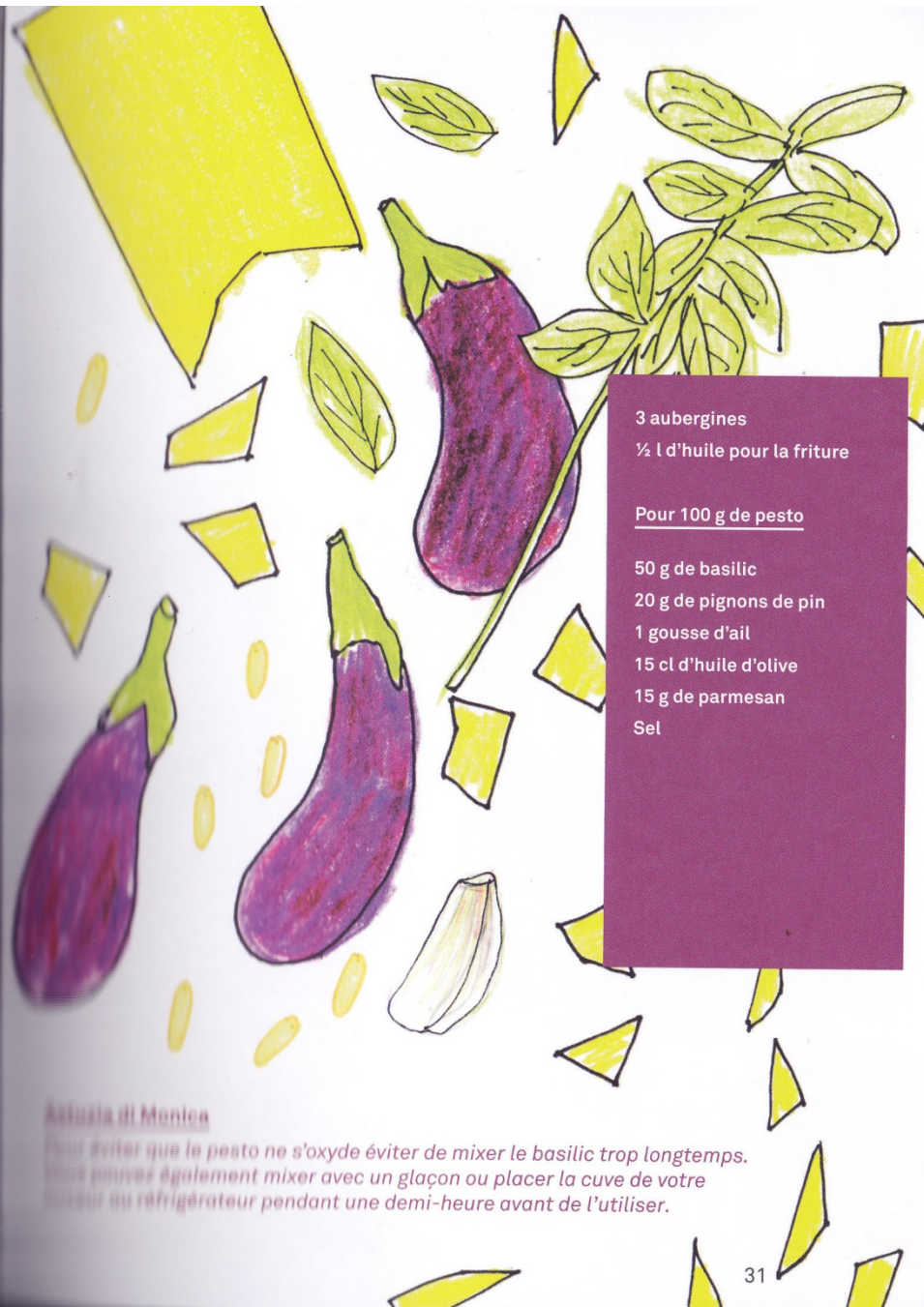
Maltagliati au pesto d'aubergines

Pour faire le pesto de basilic, mettre tous les ingrédients : le basilic, les pignons de pin, les 15 cl d'huile, la gousse d'ail et le parmesan dans un mixeur et mixer brièvement. Vous devez obtenir rapidement une crème onctueuse. Ce pesto est à lui seul un accompagnement pour les pâtes. Sachez que ce pesto se congèle bien. Vous pouvez donc décider d'en faire à l'avance.

Pour les pâtes au pesto d'aubergine, commencer par faire le pesto de basilic. Le réserver. Mettre 2 aubergines au four à 150° pendant une demi-heure. Les laisser refroidir, puis les couper en deux dans le sens de la longueur et retirer la pulpe avec une cuillère à soupe. Mélanger cette pulpe aux 100 g de pesto.

Pendant la cuisson des deux aubergines au four, couper la troisième aubergine en petits dés, saler et laisser égoutter pendant 1 heure. Les essuyer puis les faire frire rapidement dans un peu d'huile d'olive. Dès que les cubes sont dorés, les poser quelques instants sur un papier absorbant et les ajouter au pesto d'aubergine.

Rectifier l'assaisonnement. Verser les pâtes sur le pesto et servir.



3 aubergines
½ l d'huile pour la friture

Pour 100 g de pesto

50 g de basilic
20 g de pignons de pin
1 gousse d'ail
15 cl d'huile d'olive
15 g de parmesan
Sel

Asiusta di Monica

Pour éviter que le pesto ne s'oxyde éviter de mixer le basilic trop longtemps. Vous pouvez également mixer avec un glaçon ou placer la cuve de votre mixeur au réfrigérateur pendant une demi-heure avant de l'utiliser.

Mafaldine artichauts courgettes

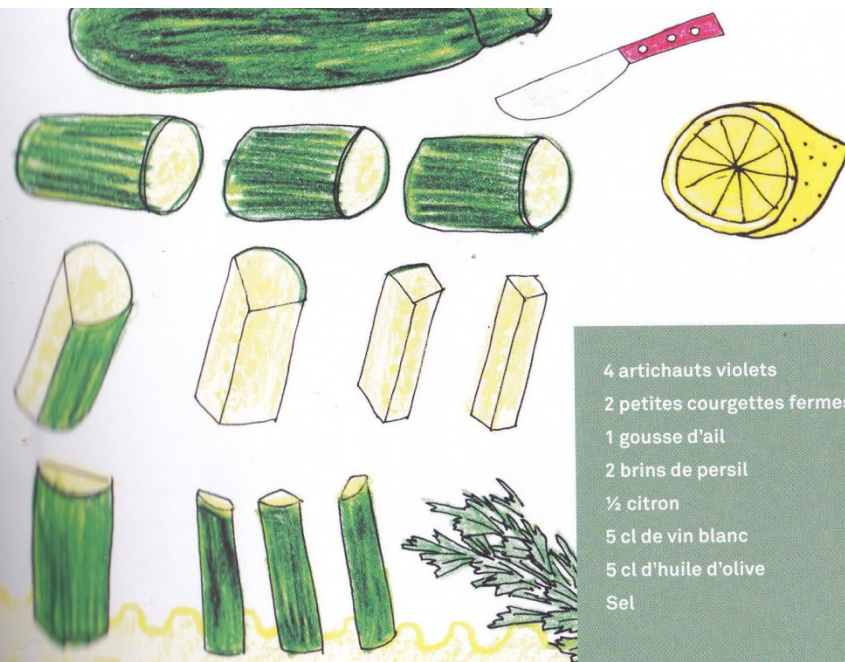


Nettoyer les artichauts et les couper en fines lamelles. Les réserver dans de l'eau froide dans laquelle on aura pressé le demi-citron.

Couper les courgettes en trois, puis couper chaque tronçon dans le sens de la longueur en quatre tranches épaisses en tournant autour du centre que l'on jette. Retailer chaque tranche en bâtonnets (cf. dessin).

Dans la poêle, faire chauffer l'huile avec l'ail et y jeter les artichauts qu'on aura pris soin de rincer et de bien égoutter. Les faire revenir 5 à 7 minutes à feu moyen ; ajouter une petite louche d'eau de cuisson des pâtes si besoin.

Quand ils sont presque cuits, rajouter les courgettes coupées et les faire cuire à feu vif avec les artichauts pendant 3-4 minutes. Ajouter le persil haché (de préférence avec des ciseaux) et saler. Verser les pâtes dans la poêle, mélanger et servir.



- 4 artichauts violets
- 2 petites courgettes fermes
- 1 gousse d'ail
- 2 brins de persil
- ½ citron
- 5 cl de vin blanc
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel



* également avec des tagliolini et maltagliati.

Antipasto di Monica

En cas de persil, on peut remplacer le persil par de la menthe.



Maltagliati all'ortolana



Couper les légumes en petits dés d'1 cm de côté. Dans une poêle, cuire chaque légume séparément (les poivrons ensemble) avec 2 cuillères d'huile extravierge et une gousse d'ail. Saler légèrement.

Remuer souvent les légumes. Surtout ne pas les cuire trop longtemps pour qu'ils restent légèrement croquants – sauf les aubergines qui doivent être fondantes – et qu'ils ne perdent ni leur couleur, ni leur saveur.

Une fois les légumes cuits, les mélanger, retirer les gousses d'ail, ajouter le basilic et rectifier l'assaisonnement.

Cuire les pâtes que l'on retirera deux minutes avant la fin de la cuisson. Les égoutter rapidement, les mélanger avec les légumes et faire sauter délicatement l'ensemble sur feu doux pendant deux minutes. Si c'est trop sec, rajouter une petite louche d'eau de cuisson des pâtes. Servir aussitôt.

2 courgettes
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 aubergine
3 gousses d'ail
6 c. à soupe d'huile d'olive
10 feuilles de basilic
ciselées
Sel & poivre

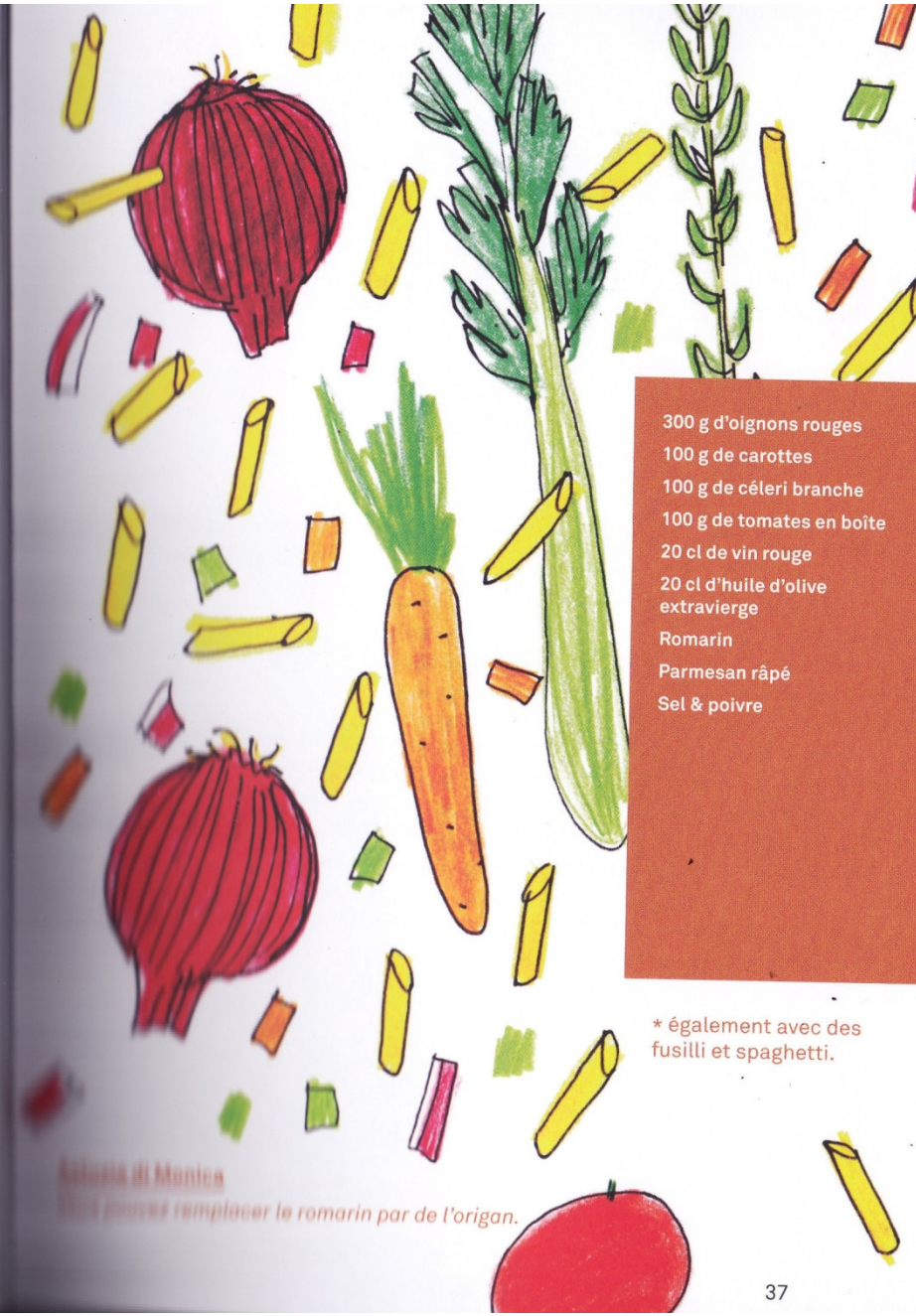
* également avec des fusilli, des paccheri et des lasagnes.

Pennette au sugo finto

Hacher les oignons, les carottes et le céleri assez finement et les faire revenir dans l'huile. Quand ils commencent à accrocher, ajouter un demi-verre de vin. Laisser le vin s'évaporer et verser le reste du vin.

Quand ils sont caramélisés (attention, ils ne doivent pas brûler !) ajouter le romarin et la tomate, mélanger, baisser le feu et cuire dix minutes sans couvrir. Saler, poivrer à votre goût.

Faire cuire les pâtes, les égoutter et les verser dans la poêle avec la sauce. Servir avec du parmesan fraîchement râpé.



300 g d'oignons rouges
100 g de carottes
100 g de céleri branche
100 g de tomates en boîte
20 cl de vin rouge
20 cl d'huile d'olive
extravierge
Romarin
Parmesan râpé
Sel & poivre

* également avec des
fusilli et spaghetti.

*Alcanta di Monica
Vous pouvez remplacer le romarin par de l'origan.*

Tagliatelle aux girolles

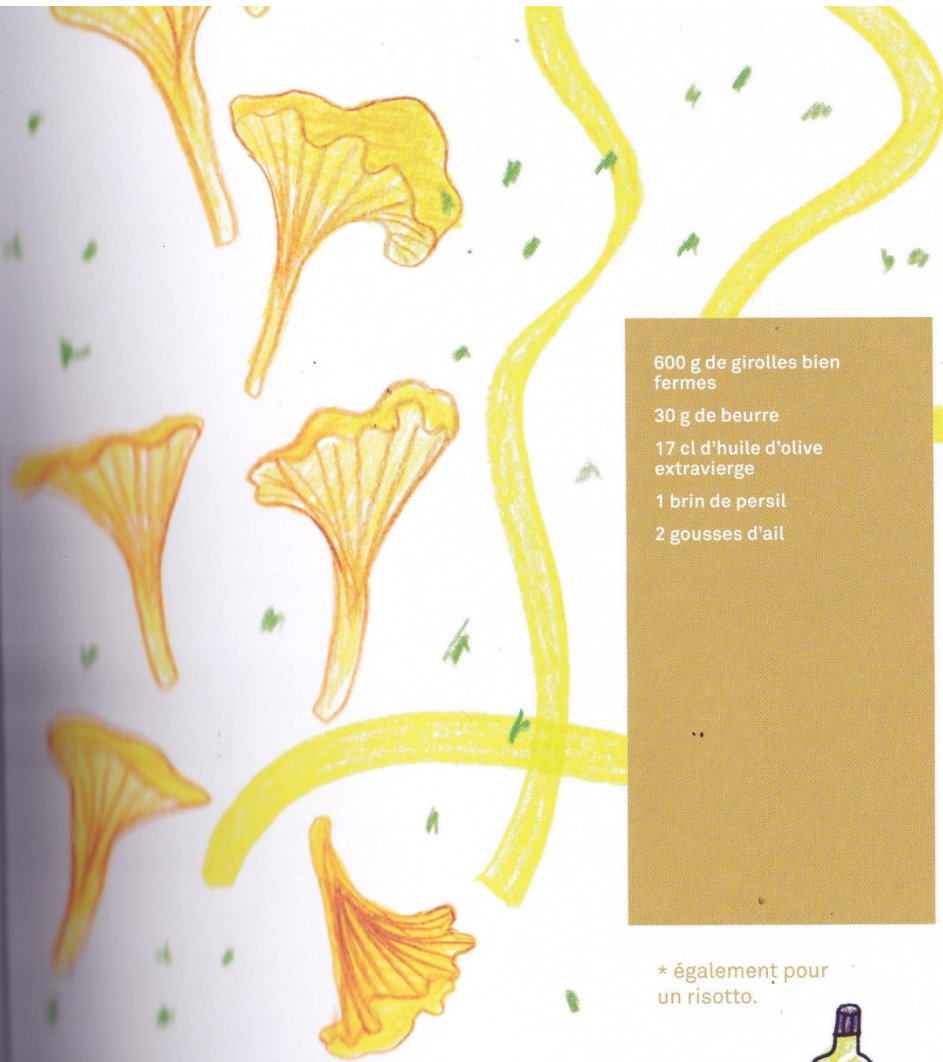
Bien laver les girolles sous un filet d'eau, enlever et jeter les bouts terreux, puis couper les champignons en lamelles, de plus ou moins 5 mm.

Faire fondre le beurre avec l'huile, hacher l'ail et le faire revenir. Quand il est doré, l'ôter.

Sécher les girolles avec un chiffon. Les mettre dans l'huile aillée, les saler et les laisser cuire 5 ou 6 minutes à feu vif.

Retirer un quart des girolles, les hacher finement et les remettre dans la poêle. Ajouter le persil haché et poivrer.

Verser les tagliatelle *al dente* sur cette préparation. Mélanger soigneusement et servir.



600 g de girolles bien fermes
30 g de beurre
17 cl d'huile d'olive extravierge
1 brin de persil
2 gousses d'ail

* également pour un risotto.

Girolle di Mantua

Cette sauce est parfaite pour un risotto. Il faut alors ajouter du parmesan tout à la fin, comme dans presque tous les risotti.



Tagliatelle aux cèpes



Nettoyer soigneusement les cèpes. Commencer par séparer les queues des têtes puis retirer deux ou trois cm du bas de la queue, gratter le reste de la jambe avec un couteau et nettoyer la tête avec un chiffon humide. S'il y a trop de terre ou de sable, passer brièvement les champignons sous un filet d'eau.

Débarrasser les têtes d'une partie de la matière spongieuse, puis les couper en lamelles. Faire de même avec les queues.

Faire revenir l'ail écrasé dans la poêle jusqu'à ce qu'il soit doré puis ajouter les lamelles de cèpes ; d'abord les têtes puis 2 minutes plus tard les queues. Saler et cuire cinq à dix minutes. La sauce doit rester baveuse ; si besoin ajouter une petite louche d'eau de cuisson des pâtes ou de bouillon de légumes.

Faire cuire les pâtes, les égoutter puis les mélanger à la préparation dans la poêle. Ajouter les herbes et, si c'est trop sec, ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes. Servir aussitôt.

500 g de cèpes frais pas trop fermes
2 gousses d'ail
5 cl d'huile
Persil, thym ou romarin
Sel

* également pour des lasagnes ou un risotto.



Tagliolini pesto de roquette, tomates confites

Laver les tomates cerises, puis les couper en deux et les placer sur un papier sulfurisé. Salier, sucrer et arroser avec un filet d'huile d'olive. Mettre à confire au four à 100° pendant une heure.

Pendant ce temps, passer au mixeur tous les autres ingrédients. Rectifier l'assaisonnement. La sauce est faite !

Cuire les pâtes, les égoutter et mélanger à la sauce hors du feu. Ajouter les tomates cerises confites et servir.



50 g de roquette
20 tomates cerises
100 g de cerneaux de noix
30 g de pecorino assez frais
30 g de parmesan râpé
10 cl d'huile d'olive extravierge
20 tomates cerises
1 c. à café de sucre
1 c. à café de sel
1 gousse d'ail

* également avec des pennette, orecchiette et fusilli.

Alcornoque di Montea

Si la roquette est trop amère, on peut la mélanger avec des pousses d'ail, ou du basilic.

Tagliolini fleurs de courgettes

Détacher les fleurs des petites courgettes et couper les fleurs en julienne d'1 cm après les avoir lavées et essuyées. S'il n'y a pas de petite courgette attachée aux fleurs, prendre une courgette et la couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en lamelles de 5 mm dans le sens de la largeur.

Nettoyer et émincer finement les oignons. Les faire revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les courgettes coupées, et faire cuire trois, quatre minutes. Elles doivent rester croquantes. Saler, poivrer à votre goût.

Hors du feu, ajouter les fleurs de courgette coupées. Mélanger le tout aux pâtes que l'on a cuites et égouttées préalablement.

8 fleurs de courgettes avec une petite courgette attachée. Si les fleurs sont sans courgette, prévoir 1 courgette.

2 jeunes oignons blancs

5 cl d'huile

Sel & poivre

Salsa di Monica

Utiliser quelques lamelles de fleur pour décorer les assiettes. On peut aussi ajouter une pointe de safran en poudre à la sauce.

En variant la dose de fleurs et de courgettes, cette sauce accompagne également un risotto.

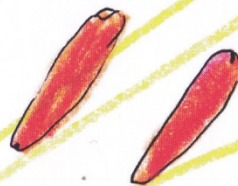
Spaghetti aglio, olio, peperoncino

Dégermer l'ail et le hacher puis le faire frire jusqu'à ce qu'il soit doré. Sa cuisson détermine la puissance de son goût dans la sauce.

Verser le vin blanc hors du feu. Attention, cela peut flamber.

Rajouter une demi-louche d'eau de cuisson des pâtes et faire évaporer à feu doux. Ajouter les piments.

Retirer la préparation du feu et verser les spaghetti cuits *al dente* dans la poêle. Ajouter une pincée de farine, une petite louche d'eau de cuisson des pâtes pour lier la sauce et faire sauter rapidement.



4 gousses d'ail
2 piments langue d'oiseau
3 cl de vin blanc
5 cl d'huile
1 pincée de farine
Sel

Spaghetti di Montea

Il faut ajouter du basilic et du persil au moment de servir. Moi j'aime bien ajouter un peu de parmesan ou du pecorino, même si les puristes hurlent !

Casareccia poire et crème de pecorino

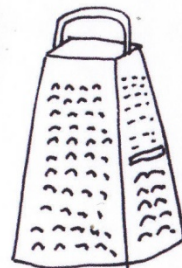
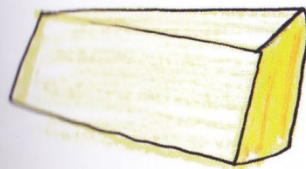
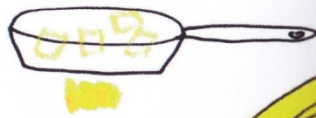
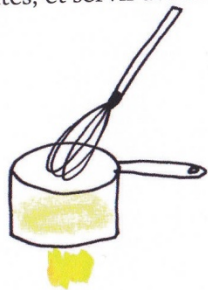


Chauffer la crème liquide sans la faire bouillir. Retirer du feu et faire fondre dans la crème chaude le pecorino râpé. Remuer à la fourchette ou au fouet jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux.

Dans une autre poêle, dorer dans un peu de beurre les poires coupées en dés de deux centimètres, puis ajouter le sucre et faire caraméliser 1 ou 2 minutes ; elles doivent rester croquantes. Les réserver.

Cuire les pâtes, et les égoutter.

Hors du feu, les mélanger dans la poêle deux minutes avec le fromage puis ajouter les poires. Faire sauter rapidement les pâtes, et servir avec le moulin à poivre à côté.



200 g de pecorino (affiné) râpé. Si vous trouvez du pecorino sicilien avec du poivre à l'intérieur, c'est bien aussi.

15 cl de crème liquide

2 poires comices

1 c. à café de sucre semoule

20 g de beurre

Attenzione di Monica

Si on trouve la sauce trop sucrée, diminuer un peu la quantité de poires, ou ajouter 50 g de pecorino de plus.

On peut aussi utiliser cette sauce pour le risotto (si on aime le côté sucré-salé), en ajoutant 50g de parmesan râpé.

Orecchiette brocoli à la pugliese

Couper les brocolis en préservant les petites têtes. Éplucher le pied avec un économètre et le couper en petits morceaux ; attention, les trois derniers centimètres de la tige sont durs. Les faire cuire pour le goût, mais les jeter après la cuisson.

Porter à ébullition deux litres d'eau salée et blanchir les brocolis trois minutes. Les sortir avec une écumoire et les mettre à refroidir dans de l'eau glacée pour qu'ils restent bien verts. Garder l'eau de cuisson.

Dans une poêle, avec l'huile, cuire à feu doux l'ail écrasé, ajouter les piments, monter le feu puis ajouter également les brocolis égouttés et une louche de l'eau de leur cuisson. Laisser cuire une dizaine de minutes. La partie la plus tendre des brocolis doit devenir crémeuse. Rectifier l'assaisonnement.

Cuire les orecchiette *al dente*, les égoutter et les verser dans la poêle où elles finiront de cuire dans la sauce pendant 2 minutes.

1 tête de brocoli
2 gousses d'ail
2 piments langue d'oiseau
20 cl d'huile d'olive
Sel

Attualità di Monica

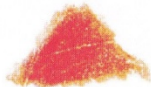
Vous pouvez ajouter un anchois à l'huile dans la poêle avec l'ail et le piment. Dans ce cas, attention alors de ne pas trop saler les brocolis.

Fusilli trinacria

Couper les légumes en dés d'1 cm et les tomates cerises en 2 ou en 4 selon leur grosseur. Faire frire les courgettes, puis les aubergines dans la même huile. Les placer sur du papier absorbant.

Dans une autre poêle faire frire l'ail avec l'huile extravierge, jusqu'à ce qu'il soit doré. L'enlever puis mettre les tomates cerises dans la poêle et les faire revenir pendant deux minutes. Ajouter la sauce tomate, cuire deux ou trois minutes, saler. Hors du feu, ajouter le basilic, les légumes, le safran, mélanger le tout et saler.

Cuire les pâtes, les égoutter et les verser dans la poêle. Bien mélanger sur le feu pendant quelques secondes, puis servir.



- 1 aubergine
- 1 courgette
- 250 g de tomates cerises
- 100 g de sauce tomate
- 10 feuilles de basilic
- 1 g de safran en poudre
- 2 gousses d'ail
- ½ litre d'huile de friture
- 5 cl d'huile d'olive extravierge
- Sel

Atmosfera di Monica

On peut utiliser cette préparation, pour des bruschette en apéritif, ou pour des croûtes de pâtes. Dans ce cas, on peut rajouter de la mozzarella coupée en dés.

Tagliolini à la truffe noire ou blanche

Faire fondre le beurre à feu très doux, puis hors du feu, ajouter l'huile de truffe, une pincée de sel, et une louche d'eau de cuisson des pâtes.

Cuire les tagliolini deux minutes dans de l'eau salée. Les égoutter et les mélanger à la sauce. Si les pâtes restent sèches, ajouter une petite louche d'eau de cuisson des pâtes.

Râper la truffe sur l'assiette.



80 g de beurre
(vous pouvez utiliser du
beurre de truffe)

2 gouttes d'huile à la truffe
blanche

60 g de truffe blanche ou
noire (ou plus, selon vos
moyens !)

Autista di Monica

Manger les pâtes sans tarder, car les pâtes fraîches ont tendance à coller.



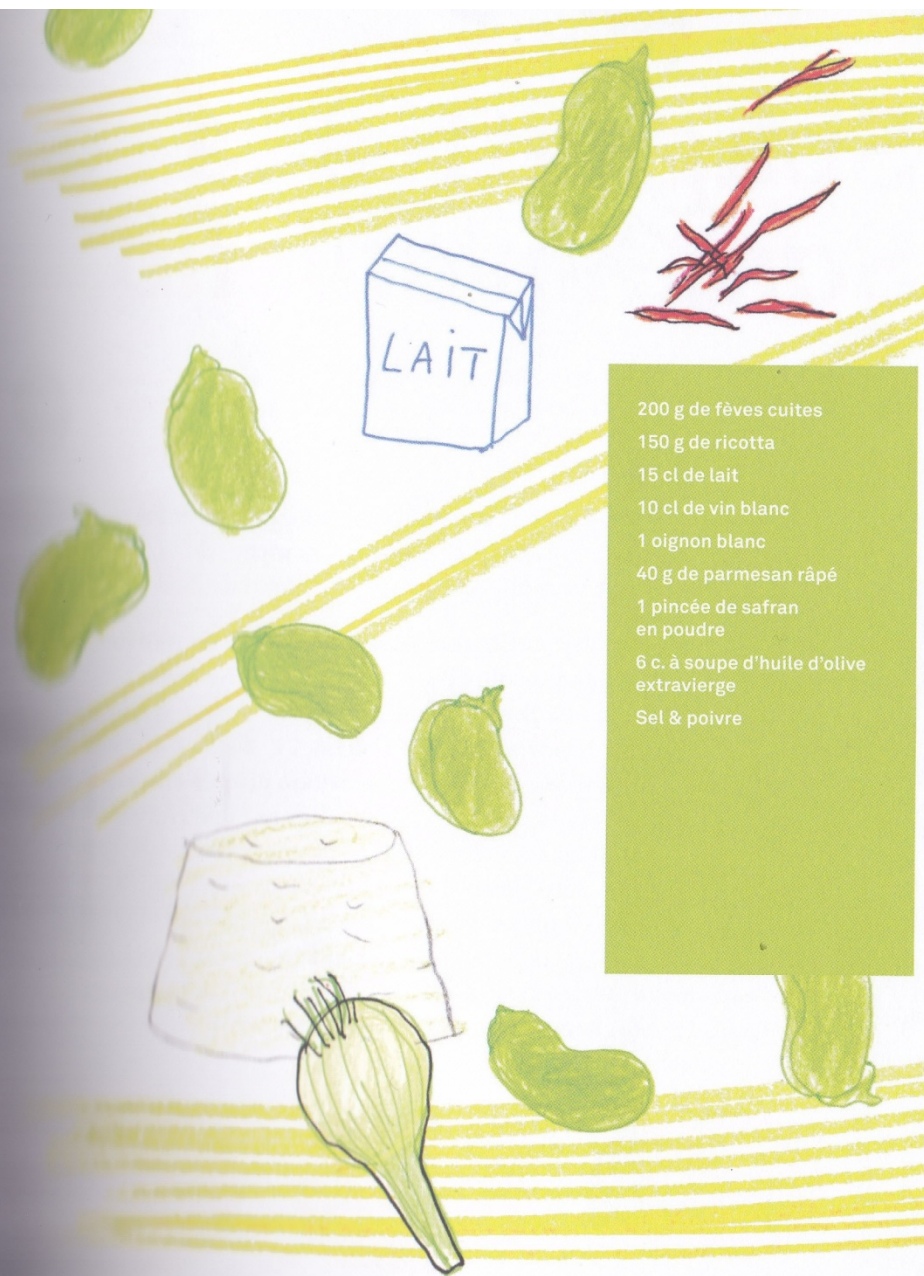
Spaghetti ricotta et fèves

Dans un bol, mélanger la ricotta, le lait, le parmesan, le safran, le sel et le poivre.

Pour les fèves, soit écosser des fèves fraîches (il faut alors peler les plus grosses) et les blanchir 2 minutes dans de l'eau bouillante salée, soit utiliser des fèves congelées (cela se trouve dans le commerce) déjà cuites et déjà épluchées.

Dans une poêle, faire revenir avec l'huile l'oignon émincé et ajouter les fèves. Les faire revenir 3 minutes puis mouiller avec du vin blanc, laisser évaporer puis ajouter une petite louche de l'eau de cuisson des pâtes.

Verser les pâtes cuites et bien égouttées dans la poêle. Verser le contenu du bol avec la préparation. Mélanger et servir bien chaud.



200 g de fèves cuites

150 g de ricotta

15 cl de lait

10 cl de vin blanc

1 oignon blanc

40 g de parmesan râpé

1 pincée de safran en poudre

6 c. à soupe d'huile d'olive extravierge

Sel & poivre



Ravioli épinards et ricotta au beurre de sauge



Pour la farce

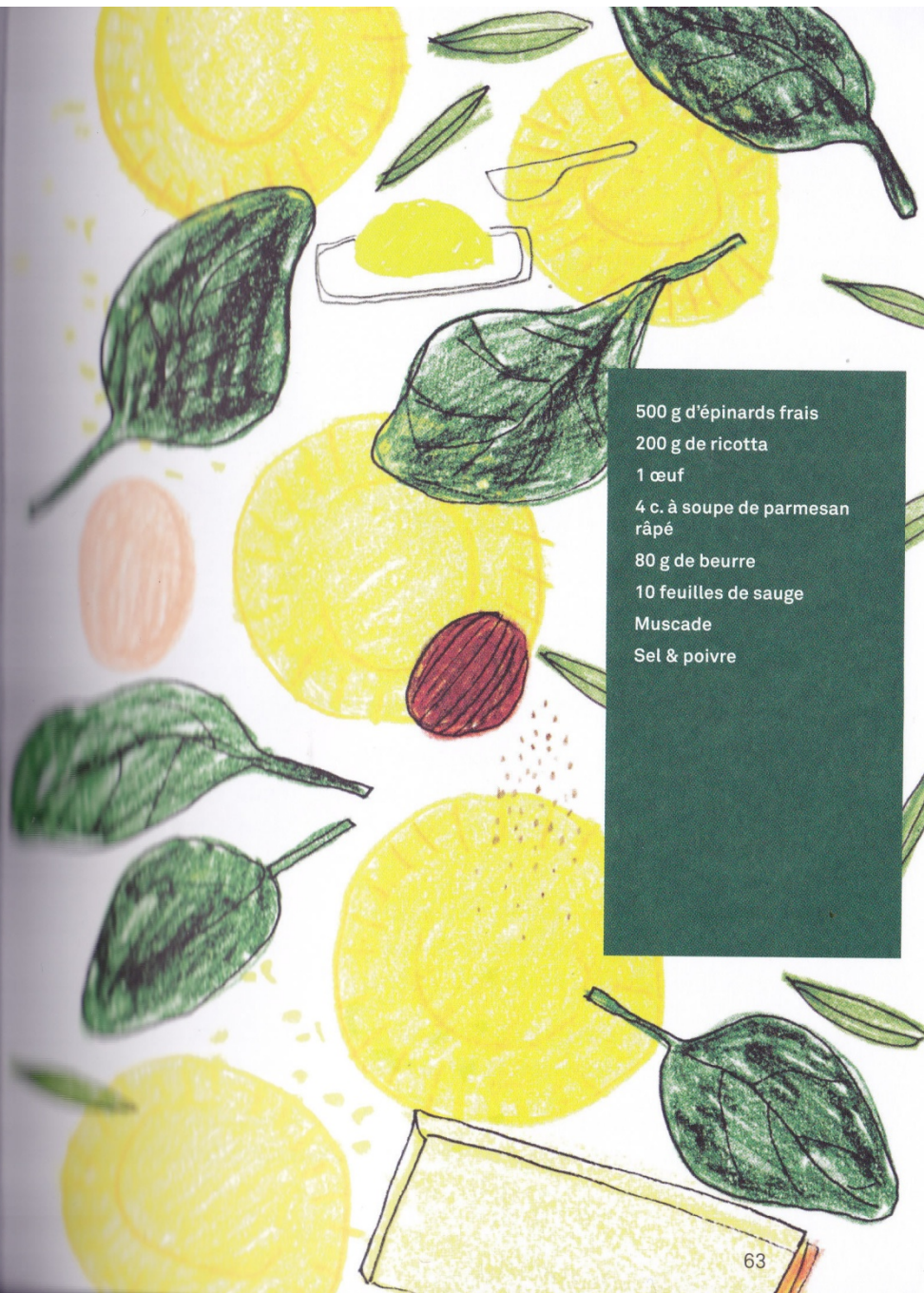
Blanchir 3 minutes les feuilles d'épinards dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et quand elles ont refroidi, les presser pour extraire un maximum d'eau, puis les hacher au couteau. Mélanger les épinards avec la ricotta, l'œuf battu et les 4 cuillères de parmesan râpé, un peu de muscade râpée, du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'une farce compacte.

Pour la pâte

Suivez la recette donnée dans l'introduction page 8. La pâte doit être la plus fine possible. Découpez-la avec un emporte-pièce ou un petit verre de 4 cm de diamètre. Sur chaque disque de pâte placer une noix de farce. Recouvrir d'un autre disque de pâte. Sceller les bords avec une fourchette. Jeter les ravioli dans de l'eau bouillante salée. Compter autour de 4 minutes ; quand ils sont cuits ils doivent flotter. Les égoutter et les disposer dans les assiettes de service chaudes. Napper de beurre de sauge.

Pour le beurre de sauge

Couper en julienne les feuilles de sauge et les mettre dans une casserole avec le beurre sur feu doux. Quand le beurre est fondu, laisser sur le feu environ 3 minutes. Le beurre doit rester clair.




500 g d'épinards frais
200 g de ricotta
1 œuf
4 c. à soupe de parmesan râpé
80 g de beurre
10 feuilles de sauge
Muscade
Sel & poivre

Spaghetti à la San Giovanniello

C'est une vieille recette, étonnante, de ma belle-mère. On cuit les pâtes sans eau ou presque, directement dans une casserole avec tous les ingrédients. La consistance des spaghetti et la puissance des saveurs sont étonnantes !

Laver les câpres sous de l'eau courante, les égoutter et les mettre de côté. Peler les tomates. Les couper en tranches de ½ cm environ. Hacher les feuilles de basilic.

Poser au fond d'une casserole épaisse une couche de tomates, recouvrir de spaghetti coupés à la main en deux ou trois morceaux, quelques olives dénoyautées coupées en 2, quelques câpres, une demi-cuillère de basilic haché, 1 c. à soupe d'huile, du sel et du poivre. Répéter cette disposition jusqu'à épuisement des ingrédients en prenant soin de terminer par une couche de tomates. Ajouter un verre d'eau et couvrir hermétiquement. Faire cuire à feu doux, jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et la sauce un peu confite. Pendant la cuisson, mélanger les pâtes souvent (surtout au début) et si nécessaire ajouter une louche d'eau chaude. Goûter régulièrement pour surveiller la cuisson. Après une bonne vingtaine de minutes, c'est prêt !



500 g de spaghetti
1,5 kg de tomates fraîches
15 olives noires
3 c. à café de câpres au sel
3 feuilles de basilic
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel & poivre

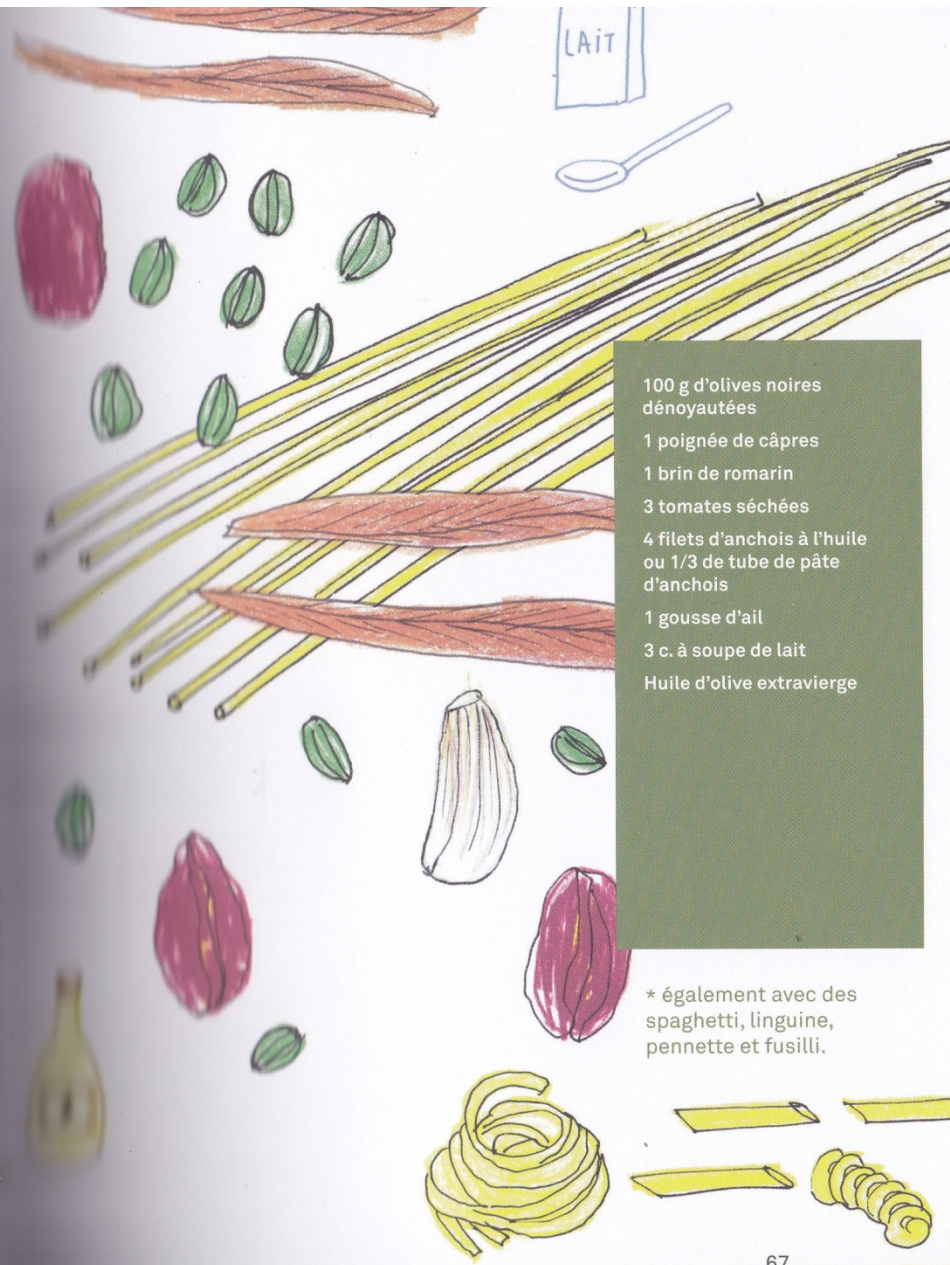
Spaghettini saporiti de Anna Bini

Faire dessaler les câpres pendant 10 secondes sous un filet d'eau courante, puis les ajouter aux olives et au romarin et mixer rapidement. Il est préférable de conserver des petits morceaux.

Dans une poêle, faire dorer l'ail entier ou écrasé dans trois cuillères d'huile d'olive.

Retirer et jeter l'ail une fois qu'il a doré et disposer les quatre filets d'anchois, dans la poêle. Les faire fondre à feu doux puis ajouter délicatement la préparation mixée. Rajouter le lait.

Cuire les pâtes dans de l'eau peu salée car la sauce l'est déjà. Quand les pâtes sont cuites, les mélanger à la préparation et servir.



100 g d'olives noires dénoyautées
 1 poignée de câpres
 1 brin de romarin
 3 tomates séchées
 4 filets d'anchois à l'huile ou 1/3 de tube de pâte d'anchois
 1 gousse d'ail
 3 c. à soupe de lait
 Huile d'olive extravierge

* également avec des spaghetti, linguine, pennette et fusilli.

Calamarata aux fruits de mer

Nettoyer et rincer tous les fruits de mer en laissant les langoustines entières.

Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile avec 1 gousse d'ail, le piment et verser les moules et les palourdes. Mouiller avec la moitié du vin blanc, mélanger, laisser évaporer et couvrir. Quand toutes les coquilles sont ouvertes, filtrer le jus et le réserver. Replacer la moitié des coquillages dans la poêle couverte avec un peu de jus, couvrir et maintenir au chaud.

Décortiquer l'autre moitié des coquillages et les réserver.

Dans une autre grande poêle, faire sauter les langoustines dans le reste d'huile avec une gousse d'ail, une partie du persil haché et mouiller avec le vin blanc restant. Laisser évaporer, et cuire à couvert 2 minutes. Réserver les langoustines entières.

Dans la même poêle, mettre les calamars coupés en rondelles, les cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent blancs puis ajouter les moules et les palourdes décoquillées avec leur jus.

Cuire les pâtes *al dente*, et les faire poêler quelques secondes dans la sauce puis ajouter les coquillages non décortiqués et les langoustines. Mélanger soigneusement, parsemer de persil haché et servir.

1,5 kg de fruits de mer variés (moules, palourdes, 2 calamars, 8 langoustines)
2 gousses d'ail
1 piment
20 cl d'huile
10 cl de vin blanc
Persil

Astuzia di Monica

Ne pas saler la sauce avant la fin, car cela ne sera peut-être pas nécessaire, les coquillages rendant une eau salée. On peut remplacer les langoustines par des gambas. Attention, les coquillages ouverts avant leur cuisson doivent être jetés car ils présentent un risque d'intoxication.

Pappardelle au potiron, Saint-Jacques, thym et piment

Enlever la peau du potiron et le couper en petits dés d'1 cm de côté.

Nettoyer les Saint-Jacques et les couper en lamelles.

Faire revenir 2 gousses d'ail dans 10 cl d'huile, ajouter la moitié du thym et le potiron. Faire cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes, saler.

Dans une autre poêle, faire frire la troisième gousse d'ail jusqu'à ce qu'elle soit dorée et l'ôter. Ajouter les Saint-Jacques coupées, le thym restant et le piment. Saler et faire cuire trois minutes.

Déglacer à la vodka (attention au risque de feu), puis verser les Saint-Jacques dans la poêle du potiron.

Mélanger délicatement et rectifier l'assaisonnement.

Cuire les pâtes *al dente*, les déposer dans la sauce, mélanger et laisser à feu doux 1 minute, puis servir.

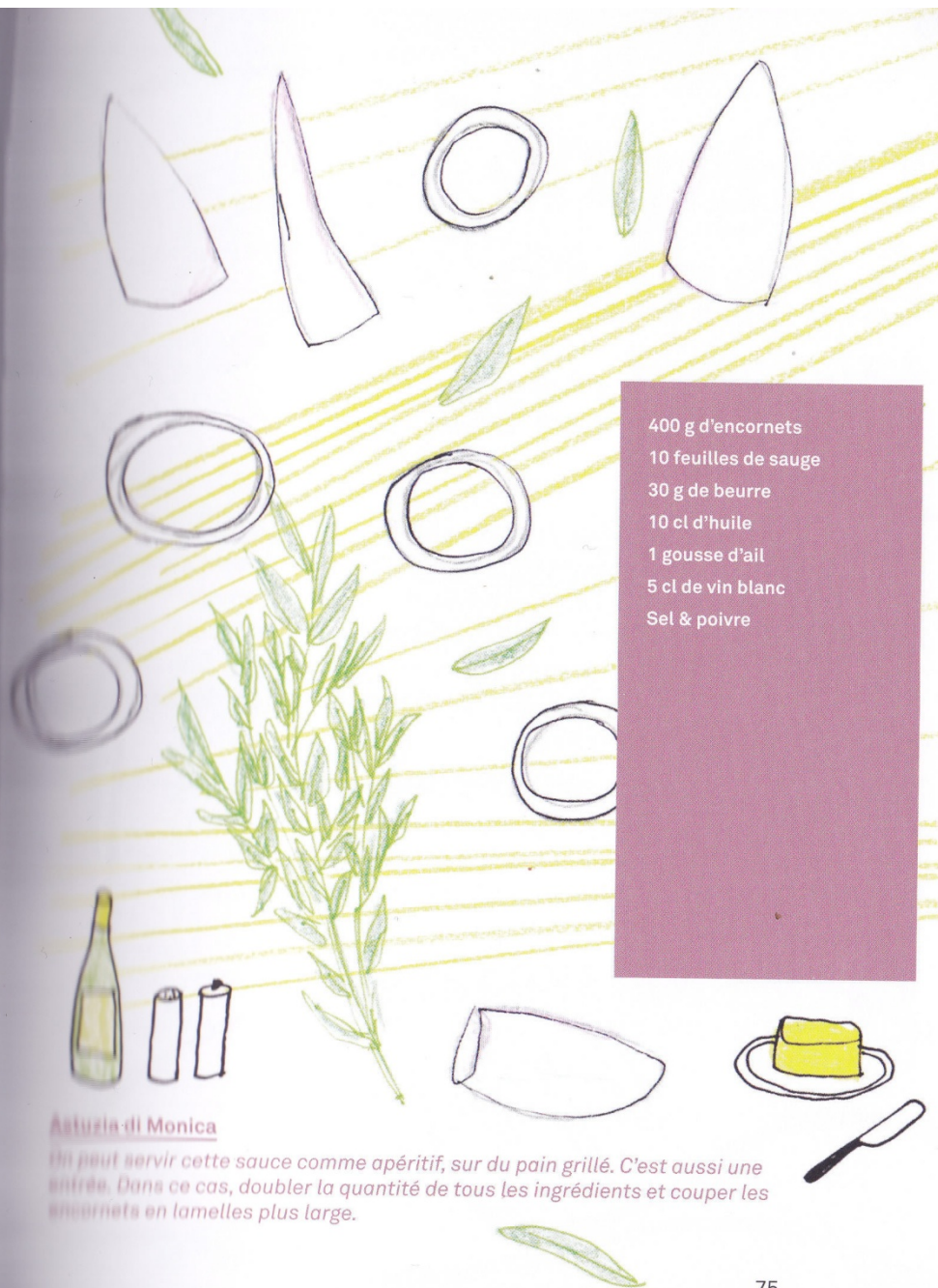
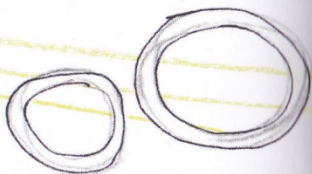
400 g de potiron
8 Saint-Jacques
(fraîches de préférence)
1 piment
3 gousses d'ail
25 cl d'huile d'olive
extravierge
4 brins de thym frais
5 cl de vodka

Spaghettini aux encornets et à la sauge

Couper les encornets en lamelles d'un centimètre et demi de large, et la sauge en julienne.

Dans une poêle, faire revenir le beurre, l'huile et l'ail, pendant plus ou moins 1 minute. Verser les encornets, que l'on aura rincés et égouttés à l'avance, les faire mijoter jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis ajouter la sauge, mouiller avec le vin blanc, laisser évaporer, saler, poivrer.

Cuire les spaghettini, les verser sur cette préparation, mélanger et servir.



- 400 g d'encornets
- 10 feuilles de sauge
- 30 g de beurre
- 10 cl d'huile
- 1 gousse d'ail
- 5 cl de vin blanc
- Sel & poivre

Astuzia di Monica

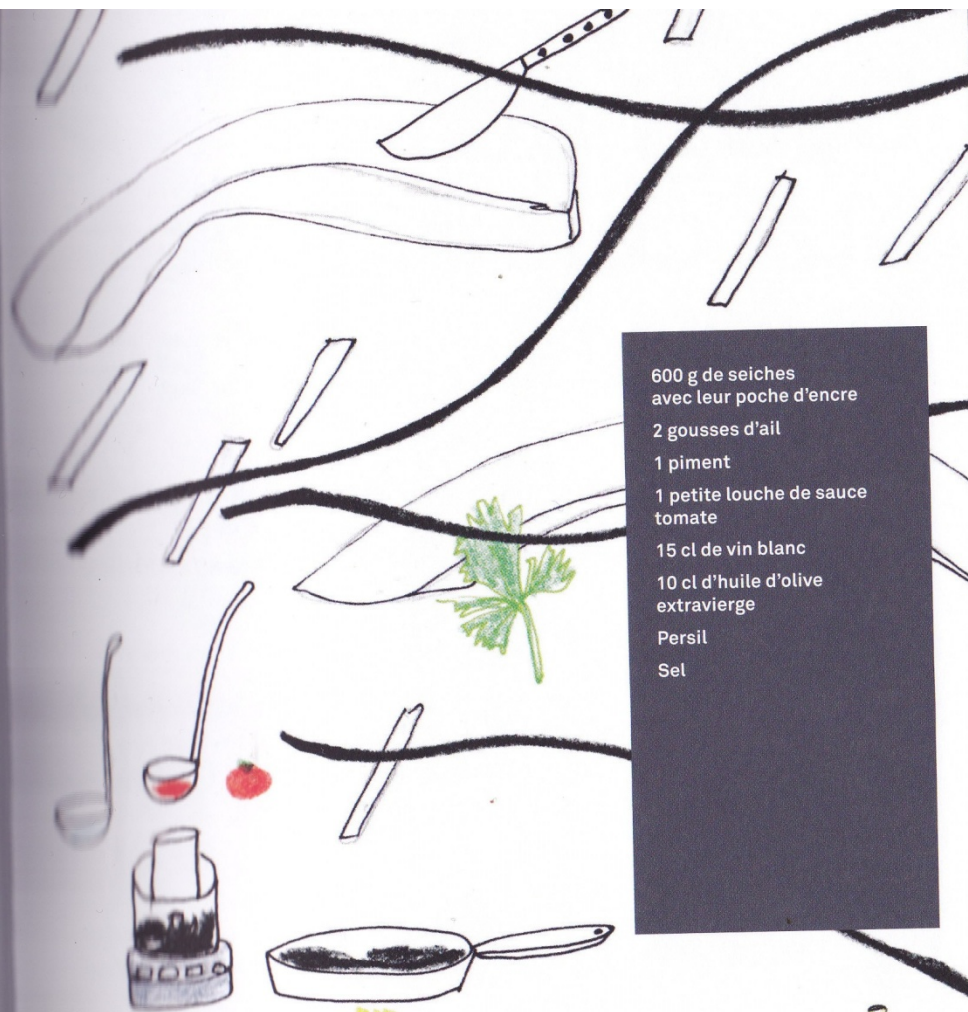
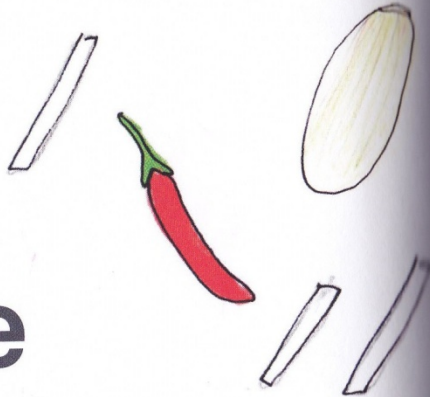
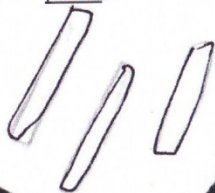
On peut servir cette sauce comme apéritif, sur du pain grillé. C'est aussi une entrée. Dans ce cas, doubler la quantité de tous les ingrédients et couper les encornets en lamelles plus large.

Linguine à l'encre de seiche

Nettoyer les seiches en prenant soin de ne pas crever les petites poches d'encre. Réserver les poches d'encre et couper les seiches en lamelles de 5 mm environ, les rincer abondamment puis les faire revenir dans l'ail, l'huile et le piment. Mouiller avec le vin blanc, faire évaporer, ajouter le persil, et faire cuire environ 10 minutes jusqu'à qu'elles blanchissent et deviennent bien tendres. Ôter du feu.

Dans un mixeur, mettre les poches d'encre, ajouter la louche de sauce tomate, une petite louche d'eau froide. Mixer pour obtenir une crème noire. Ajouter cette préparation aux seiches dans la poêle, faire mijoter le tout pendant 2 minutes, rectifier l'assaisonnement.

Faire cuire les pâtes, les verser dans la sauce, remuer et servir.



600 g de seiches
avec leur poche d'encre
2 gousses d'ail
1 piment
1 petite louche de sauce
tomate
15 cl de vin blanc
10 cl d'huile d'olive
extravierge
Persil
Sel

Astuzia di Monica

Vous pouvez trouver chez votre poissonnier des poches d'encre et des seiches nettoyées.

Cette préparation peut être utilisée pour un risotto. Dans ce cas il faut un bouillon neutre, soit de poisson, soit de légumes pour cuire le riz. On ajoute la sauce noire 5 minutes avant la fin de la cuisson du riz.



Spaghetti aux calamars et asperges vertes

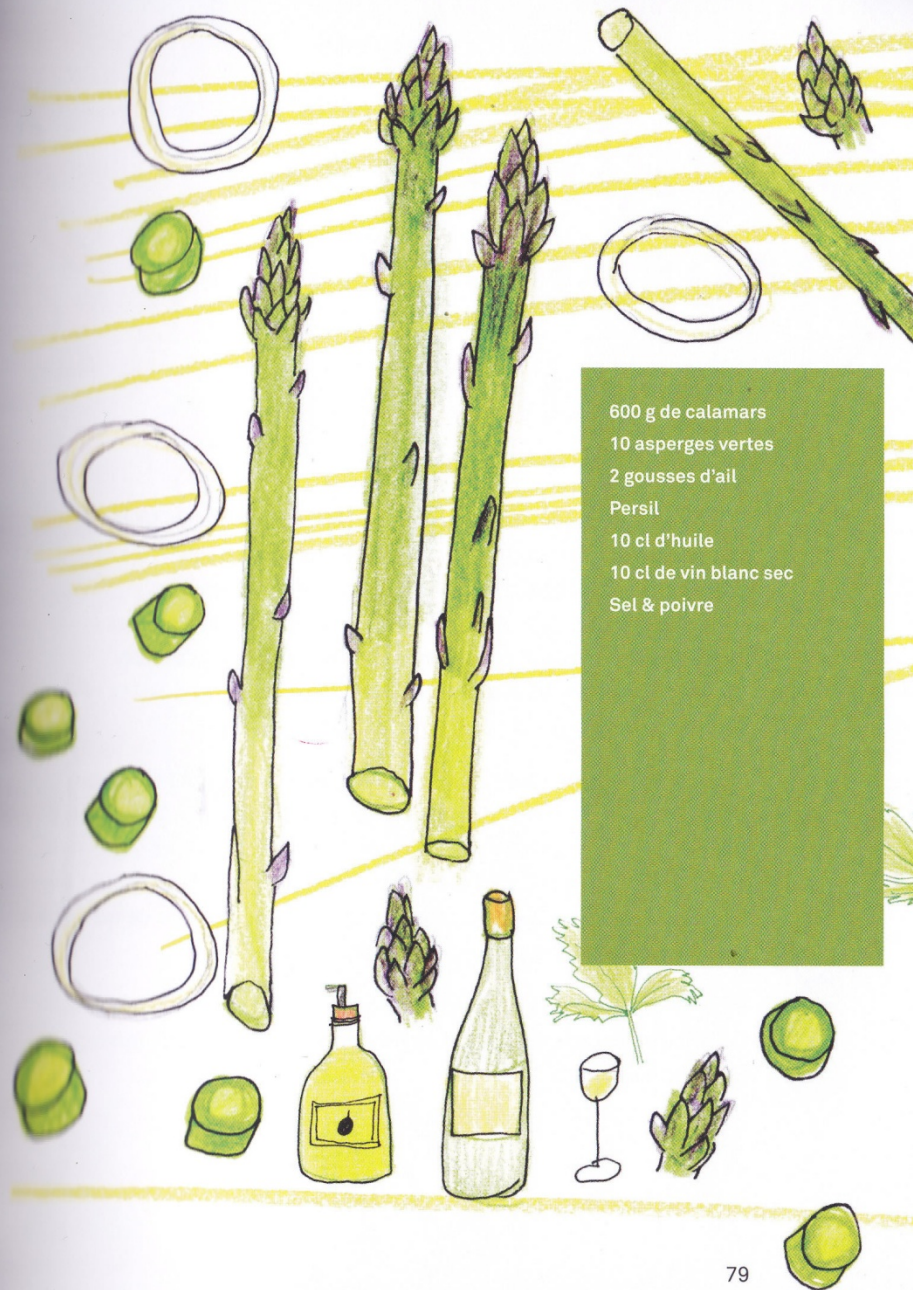


Blanchir les asperges 2 à 3 minutes dans de l'eau salée bouillante. Les sortir, puis les refroidir dans de l'eau glacée. Couper les pointes dans le sens de la longueur et les queues en rondelles. Les réserver.

Nettoyer les calamars et les émincer en lamelles d'1 cm environ.

Dans une poêle, verser l'huile puis l'ail écrasé. Le faire dorer et l'ôter. Placer les calamars coupés dans la poêle, les faire revenir, déglacer avec le vin blanc, laisser évaporer puis ajouter les asperges en rondelles, la moitié des pointes, mélanger et faire cuire encore 2 minutes. Saler.

Verser les pâtes dans la sauce. Poivrer. Décorer avec le reste des pointes d'asperges qu'on aura plongées 30 secondes dans de l'eau chaude (celle de la cuisson des pâtes) pour les réchauffer et servir.



600 g de calamars
10 asperges vertes
2 gousses d'ail
Persil
10 cl d'huile
10 cl de vin blanc sec
Sel & poivre



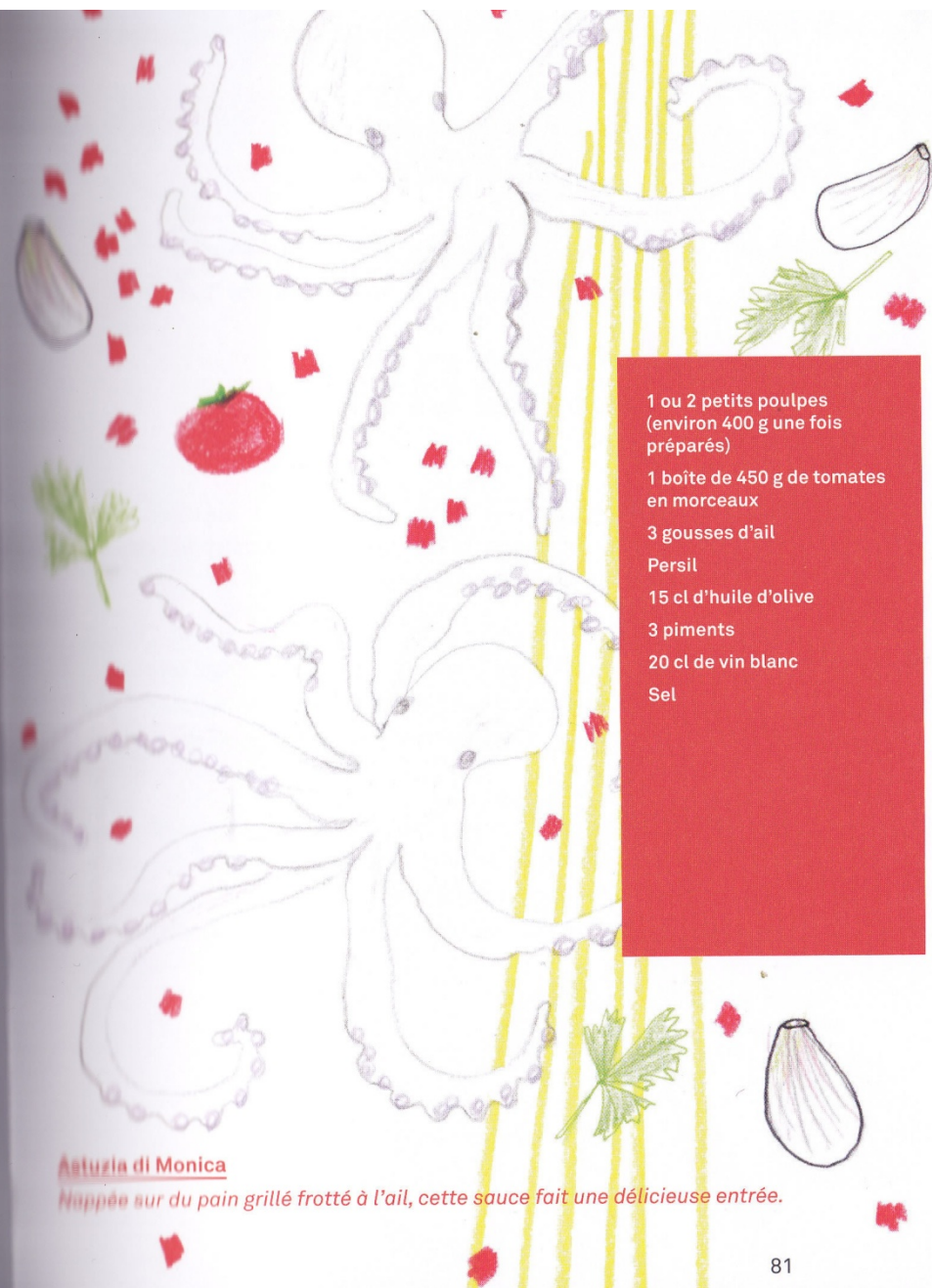
Spaghetti inferno au poulpe



Dans une casserole, faire dorer une gousse d'ail dans 10 cl d'huile, mettre les poulpes nettoyés, mélanger, les faire cuire 2 minutes puis dégeler au vin blanc. Faire évaporer et couvrir hermétiquement. Cuire à feu doux entre 15 et 20 minutes ; si nécessaire, ajouter une louche d'eau pendant la cuisson. Les poulpes doivent devenir tendres. Retirer les poulpes et réserver le jus de cuisson.

Quand les poulpes sont froids, les découper en petits morceaux. Dans une autre poêle, ajouter l'ail et l'huile restants. Faire dorer l'ail, l'enlever, et mettre les poulpes découpés. Ajouter le piment, les tomates, le persil, cuire encore 5 minutes et verser le jus de cuisson des poulpes, rectifier le sel, et cuire jusqu'à ce que le jus soit évaporé et les poulpes bien tendres.

Plus vous ajouterez du piment, plus vous serez proches de l'enfer ! Faire cuire les spaghetti. Les verser dans la sauce. Bien mélanger et servir aussitôt.



- 1 ou 2 petits poulpes (environ 400 g une fois préparés)
- 1 boîte de 450 g de tomates en morceaux
- 3 gousses d'ail
- Persil
- 15 cl d'huile d'olive
- 3 piments
- 20 cl de vin blanc
- Sel

Astuzia di Monica

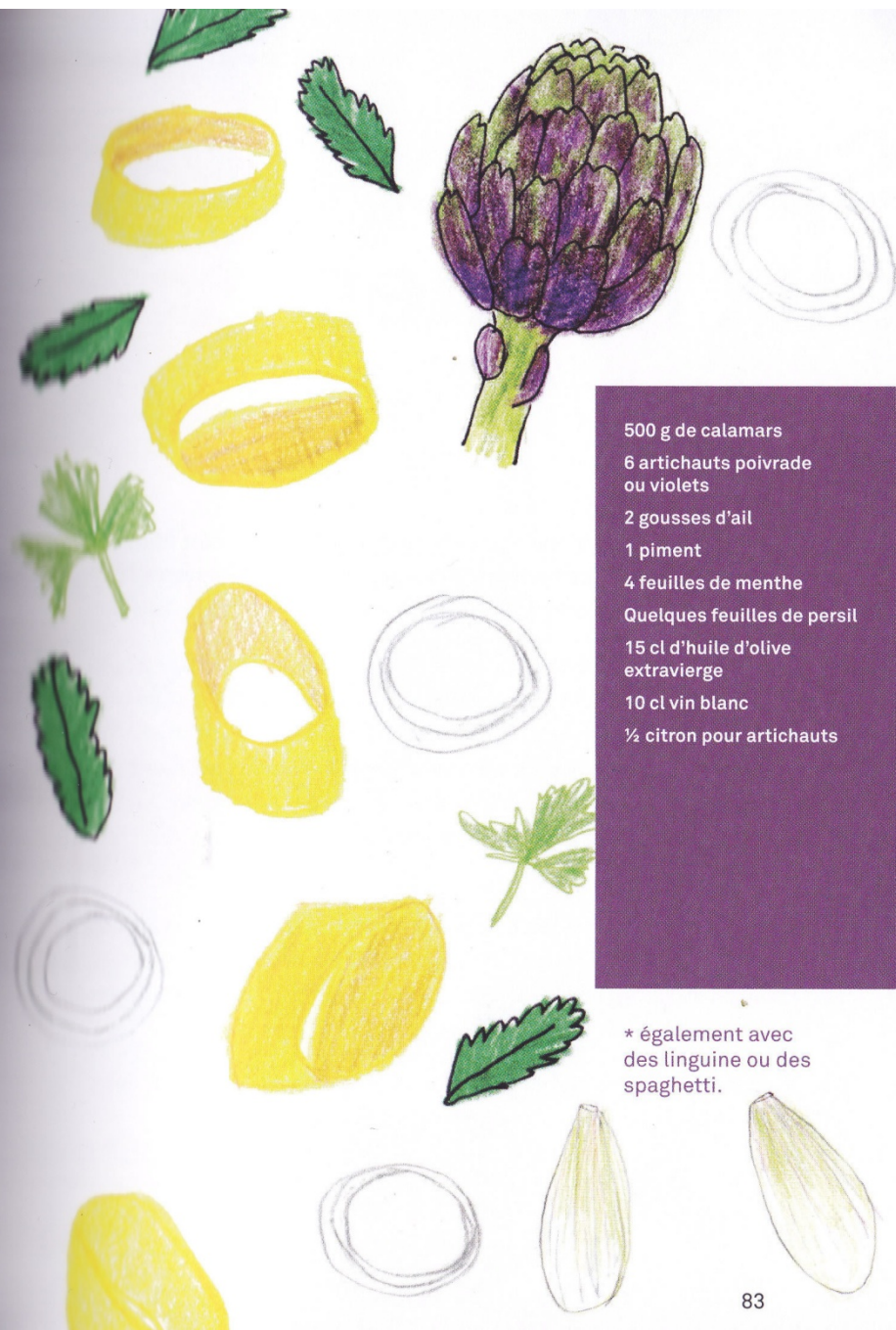
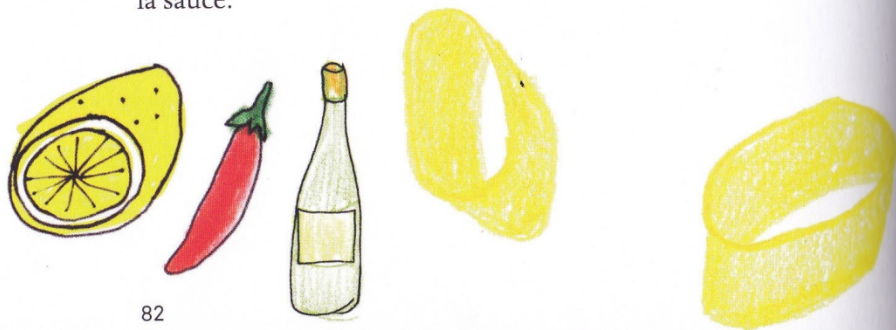
Huppée sur du pain grillé frotté à l'ail, cette sauce fait une délicieuse entrée.

Calamarata aux artichauts et calamars

Nettoyer les calamars et les couper en lamelles et les rincer. Faire de même avec les artichauts et les faire tremper dans de l'eau citronnée pour qu'ils ne noircissent pas.

Faire chauffer dans une poêle 10 cl d'huile, y mettre l'ail. Quand les gousses sont dorées, les ôter et les conserver ; elles serviront à la cuisson des artichauts. Faire revenir deux minutes les calamars coupés avec le piment. Déglacer avec le vin blanc et laisser cuire 5 minutes.

Pendant ce temps, cuire les artichauts dans une autre poêle avec 5 cl d'huile et l'ail doré à l'avance. Quand ils sont cuits – environ 4 à 5 minutes –, les saler et les ajouter aux calamars. Ajouter la menthe et le persil ciselés. Terminer de cuire les pâtes dans la sauce.



500 g de calamars
 6 artichauts poivrade ou violets
 2 gousses d'ail
 1 piment
 4 feuilles de menthe
 Quelques feuilles de persil
 15 cl d'huile d'olive extravierge
 10 cl vin blanc
 ½ citron pour artichauts

* également avec des linguine ou des spaghetti.

Spaghetti aux moules

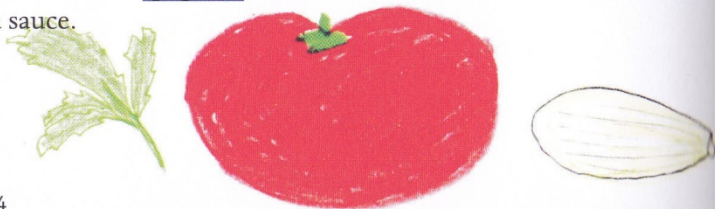


Plonger quelques secondes les tomates dans de l'eau bouillante, après les avoir incisées dans leur partie haute, les sortir, les éplucher, enlever les pépins et les couper en petits carrés.

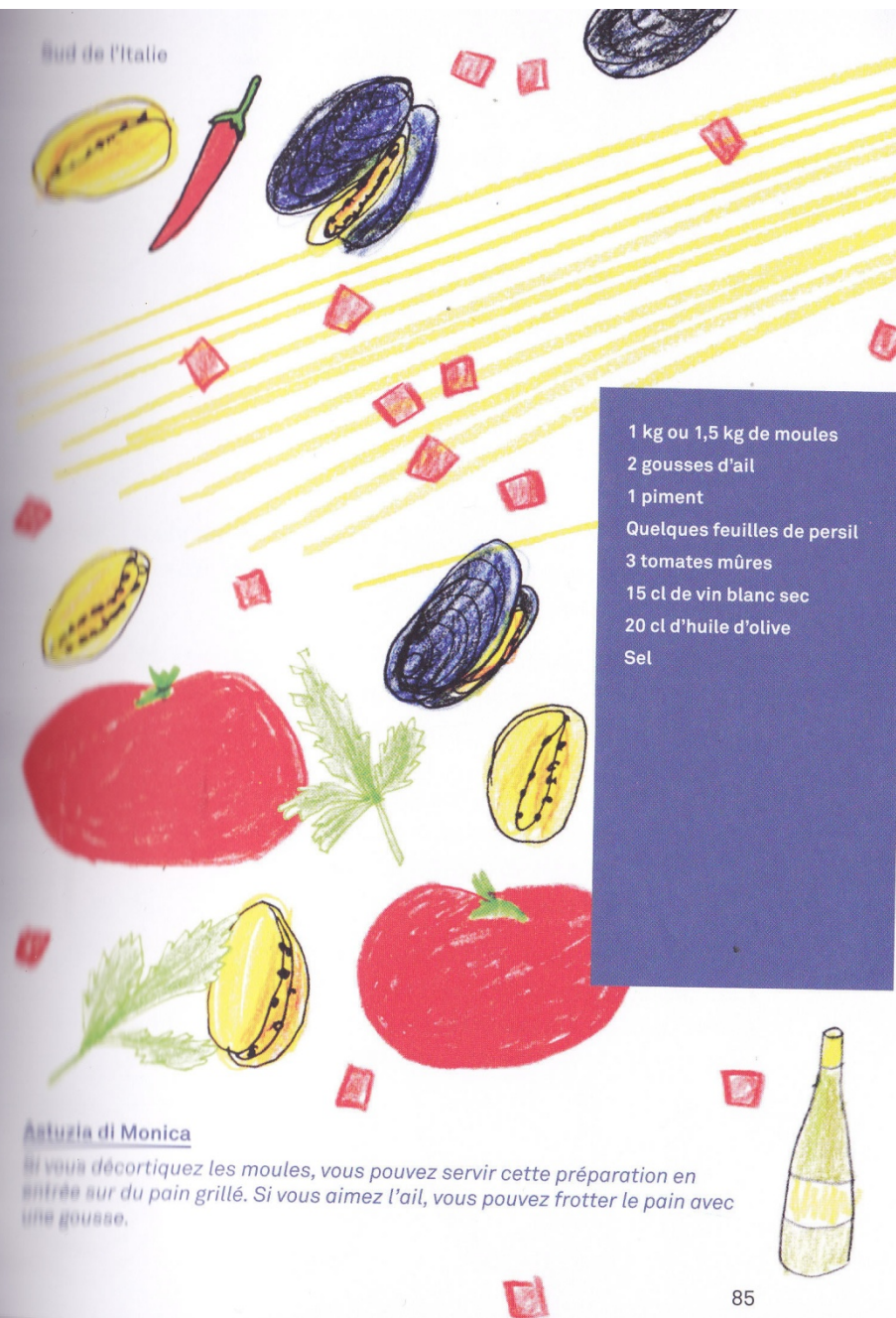
Dans une grande poêle ou une casserole aux bords pas trop hauts, verser la moitié de l'huile, faire dorer 1 gousse d'ail, verser les moules nettoyées et bien rincées, mélanger et après 1 minute, verser le vin blanc. Faire évaporer le vin, mélanger, couvrir, et faire cuire 2 minutes. Les moules doivent toutes être ouvertes. Si elles ne le sont pas, remettre sur le feu à couvert pendant une minute supplémentaire.

Dans une autre poêle, mettre le reste de l'huile, l'autre gousse d'ail, ajouter les tomates coupées et les faire cuire 2 minutes. Verser les moules, rectifier l'assaisonnement, mélanger et garder au chaud.

Faire cuire les spaghetti al dente et terminer leur cuisson dans la sauce.



Bud de l'Italie



1 kg ou 1,5 kg de moules
2 gousses d'ail
1 piment
Quelques feuilles de persil
3 tomates mûres
15 cl de vin blanc sec
20 cl d'huile d'olive
Sel

Astuzia di Monica

Si vous décortiquez les moules, vous pouvez servir cette préparation en entrée sur du pain grillé. Si vous aimez l'ail, vous pouvez frotter le pain avec une gousse.

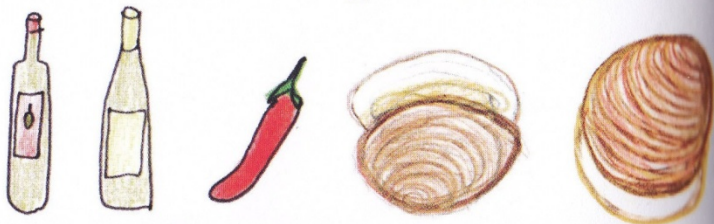
Spaghetti aux palourdes

Laisser dégorger les coquillages dans l'eau froide pendant 6 heures pour les débarrasser de leur sable. Il faut changer deux fois l'eau. Les rincer, puis les égoutter.

Dans une grosse poêle, faire chauffer l'huile et dorer l'ail, ajouter la moitié du persil et le piment. Jeter les palourdes dans la poêle, mélanger, mouiller avec le vin blanc.

Le vin blanc va s'évaporer et les coquillages s'ouvrir. Quand ils sont ouverts, retirer la casserole du feu, et sortir les palourdes. En réserver la moitié et décortiquer l'autre moitié que l'on replace dans la casserole où il reste le jus.

Verser les pâtes cuites *al dente* dans la sauce et finir leur cuisson à feu très doux. Au bout d'une minute, ajouter les coquillages entiers, rectifier l'assaisonnement et parsemer de persil frais. Remettre sur le feu une minute supplémentaire et servir.



Astuzia di Monica

Boire l'eau des pâtes un peu moins que d'habitude et ne pas rajouter de sel dans la sauce car les palourdes sont salées. Si la sauce est trop salée, l'allonger avec une petite louche d'eau chaude.

1 kg de palourdes
1 gousse d'ail
5 cl de vin blanc
1 petit piment
1 brin de persil
10 cl d'huile d'olive

Linguine aux tourteaux

Faire cuire les tourteaux dans l'eau bouillante pendant 10 minutes, les faire refroidir à température ambiante. Les décortiquer en prenant le maximum de chair du casier central et des pinces. La réserver.

Pour faire la bisque : faire dorer 1 gousse d'ail dans 10 cl d'huile, ajouter la carapace et les petites pattes préalablement nettoyées et cassées, et faire revenir 2 minutes. Mouiller avec le vin blanc, faire évaporer, ajouter les tomates, mélanger et recouvrir d'eau. Faire réduire des deux tiers puis filtrer.

Dans une poêle, faire revenir l'autre gousse avec le reste de l'huile et le piment, mettre la chair à feu très doux et ajouter la bisque. Les pâtes ont été cuites *al dente*, et on termine leur cuisson dans la sauce pendant 1 ou 2 minutes. Si c'est nécessaire, ajouter une petite louche d'eau de cuisson des pâtes. Parsemer de persil avant de servir.



- 2 tourteaux vivants
- 2 gousses d'ail
- 200 g de tomates en boîte ou 100 g de coulis de tomates nature
- 1 piment
- 2 brins de persil
- 20 cl d'huile d'olive extravierge
- 20 cl de vin blanc
- Sel

Astuzia di Monica

On peut ajouter à la fin 3 artichauts poivrade émincés rapidement saisis à la poêle dans l'huile d'olive avec une gousse d'ail.



Maltagliati aux langoustines

Laver et éplucher les potatoes, puis les couper en petits carrés, les mettre dans de l'eau froide et les réserver. Détacher les têtes des langoustines, décortiquer les queues en ôtant le fil noir et les réserver au réfrigérateur.

Dans une grande casserole, verser 5 cl d'huile, 2 gousses d'ail, le piment et faire revenir les têtes des langoustines pendant deux minutes en les écrasant avec une écumeuse ou une cuillère à soupe pour en extraire le maximum de matière. Déglacer avec 4 cl de vodka, faire évaporer et ajouter les tomates coupées, quatre feuilles de persil plat, saler et recouvrir d'eau. Faire réduire des deux tiers, pour que cela devienne une bisque. Filtrer cette bisque, la remettre sur le feu pour y cuire les pommes de terre 3 ou 4 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres.

Dans une poêle, avec ce qui reste d'huile, faire revenir l'autre gousse d'ail. L'ôter quand elle est dorée, ajouter les queues de langoustine, cuire 1 minute à feu vif, déglacer avec le reste de vodka, faire évaporer puis rajouter la bisque et rectifier l'assaisonnement.

Porter à ébullition puis, hors du feu, ajouter la roquette coupée en julienne.

Une vingtaine de langoustines bien fraîches

3 pommes de terre de taille moyenne

50 g de roquette

3 gousses d'ail

15 cl d'huile d'olive extravierge

1 piment

Quelques feuilles de persil plat

2 tomates bien mûres

8 cl de vodka

Cuire les pâtes *al dente* et terminer leur cuisson dans la sauce qu'on remet sur le feu 1 minute.

Astuzia di Monica

Attention, les maltagliati ont tendance à coller. Il faut les tourner plusieurs fois pendant la cuisson.

Tagliolini homard et langoustines



Faire bouillir une grande casserole d'eau non salée, plonger le homard vivant dedans et le faire cuire à petit bouillon pendant 15 minutes environ.

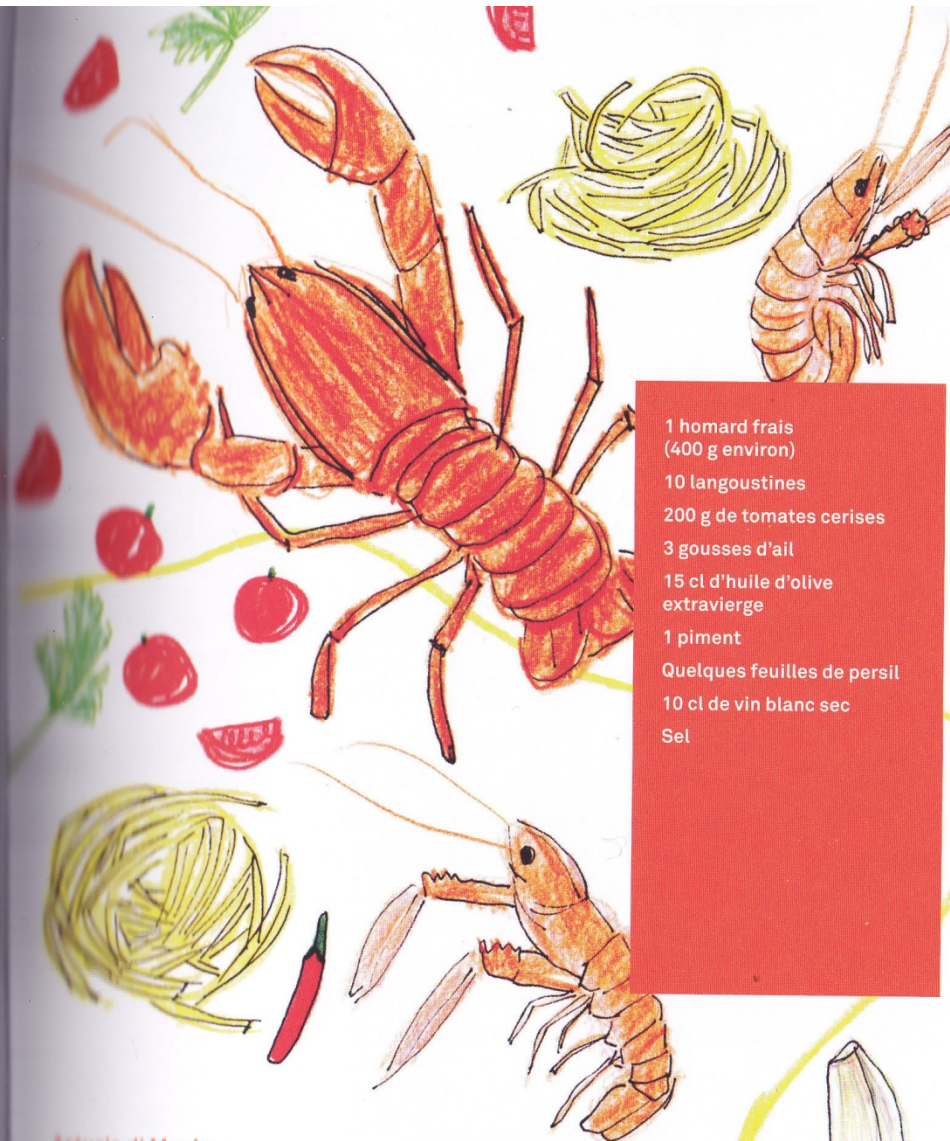
Pendant ce temps, nettoyer les langoustines et préparer une bisque comme dans la recette précédente ; toutefois, pour déglacer, remplacer la vodka par du vin blanc.

Quand le homard est cuit, le refroidir dans de l'eau glacée puis le décortiquer et découper en lamelles les pinces et la queue.

Couper les tomates cerises en quatre, les poêler dans 10 cl d'huile d'olive avec une gousse d'ail et le persil ciselé pendant 2-3 minutes. Saler et réserver.

Dans une poêle, verser le reste de l'huile et faire dorer les 2 autres gousses d'ail. Ajouter les queues de langoustine, le piment, cuire 2 minutes, puis ajouter la chair du homard, la bisque et mélanger. Si la sauce est trop liquide, la faire cuire à feu vif 2 ou 3 minutes.

Ajouter les tomates, rectifier l'assaisonnement et verser les pâtes cuites *al dente* dans la poêle. Remettre à feu doux 2 minutes. Hors du feu, parsemer de persil haché. Servir.

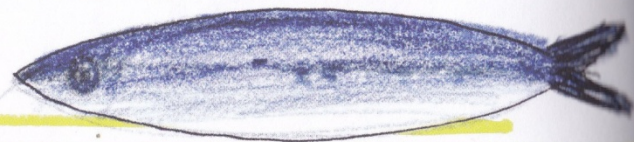


1 homard frais
(400 g environ)
10 langoustines
200 g de tomates cerises
3 gousses d'ail
15 cl d'huile d'olive
extravierge
1 piment
Quelques feuilles de persil
10 cl de vin blanc sec
Sel

Astuzia di Monica

On peut également utiliser avec cette sauce des linguine ou des calamara. Mais surtout avec cette sauce le risotto est un régal : on utilise alors la bisque pour cuire le riz.

Spaghetti aux sardines

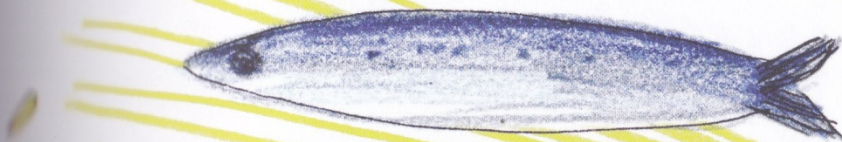


Faire tremper les raisins 15 minutes dans un bol d'eau tiède, les égoutter.

Faire bouillir 2 litres d'eau avec les grains de fenouil et le demi-fenouil (garder le vert des feuilles). Après 20 minutes de cuisson environ, filtrer l'eau et l'utiliser pour faire cuire les pâtes.

Entre-temps, lever les filets des sardines (ou le faire faire par son poissonnier) et les rincer. En prélever 8 filets, les rouler dans la chapelure et les réserver. Découper le reste des filets en morceaux d'environ 2 cm sur 1. Faire dorer l'ail dans une poêle, l'ôter, et ajouter les morceaux de sardines. Mouiller avec le vin blanc et laisser évaporer. Ajouter alors une louche d'eau de fenouil, les pignons, les raisins et cuire 3 à 4 minutes. Rectifier l'assaisonnement et verser les pâtes *al dente* dans la sauce. Remettre sur feu doux 1 à 2 minutes.

Pendant la cuisson des pâtes, passer sous le gril chaud du four pendant 2 minutes les filets roulés dans la chapelure après les avoir salés et légèrement huilés. Dès qu'ils sont dorés et croustillants, les retirer et s'en servir pour décorer les assiettes que l'on parsèmera de feuilles de fenouil hachées.



12 sardines
 ½ fenouil
 1 c. à café de grains de fenouil
 30 g de raisins secs
 30 g de pignons de pin
 15 cl d'huile d'olive extravierge
 2 gousses d'ail
 50 g de chapelure
 10 cl de vin blanc
 Sel & poivre



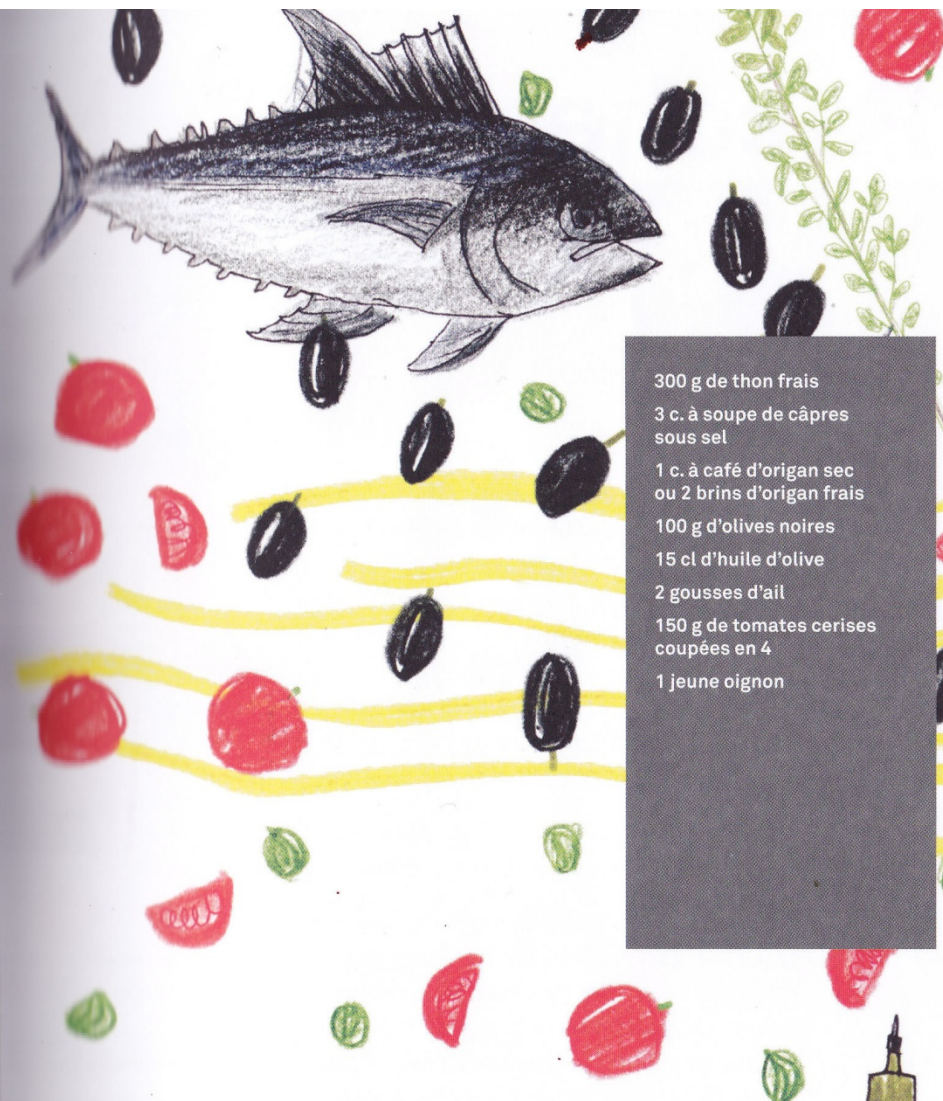
Linguine au thon frais



Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile, faire dorer l'ail et ajouter les câpres dessalées, c'est-à-dire bien rincées et égouttées. Ajouter les olives hachées grossièrement, les tomates coupées et l'origan. Faire sauter le tout à feu vif pendant 1 à 2 minutes ; réserver.

Couper le thon en petits carrés et le saisir avec le reste d'huile dans une poêle avec l'oignon émincé. Quand il est cuit – il faut environ 3 à 4 minutes – verser le thon dans la sauce. Rectifier l'assaisonnement.

Cuire les pâtes *al dente* et les verser à leur tour dans la sauce, mélanger et servir.



300 g de thon frais
3 c. à soupe de câpres sous sel
1 c. à café d'origan sec ou 2 brins d'origan frais
100 g d'olives noires
15 cl d'huile d'olive
2 gousses d'ail
150 g de tomates cerises coupées en 4
1 jeune oignon

Astuzia di Monica

On peut remplacer l'origan par du basilic ou du persil frais. Avec cette sauce froide, on peut faire une salade de pâtes.



Pennette sole et asperges



Faire lever les filets de sole par votre poissonnier. Garder les parures dont vous aurez besoin pour le bouillon.

Cuire les asperges dans de l'eau bouillante pendant 2-3 minutes. Les sortir sans jeter l'eau, et les refroidir dans de l'eau glacée. Dans l'eau de cuisson des asperges, mettre la peau et les arêtes de poisson rincées, 1 oignon nettoyé et coupé en deux et une partie du persil. Faire bouillir 30 minutes. Filtrer cette préparation qui servira pour la sauce et la cuisson des pâtes.

Dans une poêle, faire dorer dans l'huile l'oignon découpé en julienne puis les pointes d'asperges et les tiges coupées en rondelles. Ajouter la sole coupée en lamelles, mélanger à feu vif puis déglacer à la vodka. Quand celle-ci est évaporée, ajouter une petite louche de bouillon. Réserver à feu très doux.

Cuire les penne dans le reste d'eau de cuisson des asperges.

Verser les pâtes, dans la poêle, sur la sauce. Mélanger sur feu doux pendant 1 minute. Utiliser les pointes d'asperges et le reste du persil haché pour décorer les assiettes. Servir avec du poivre au moulin.



1 ou 2 soles (300 g de poisson nettoyé)
10 asperges vertes
3 jeunes oignons blancs
Persil
17 cl d'huile
5 cl de vodka
Sel & poivre

Astuzia di Monica

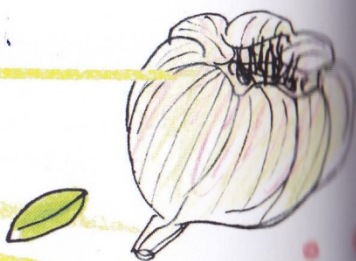
Essayez de cuire les asperges les pointes vers le haut pour qu'elles cuisent moins et éviter qu'elles s'écrasent.

Spaghetti aux œufs frais de bar

Demander à votre poissonnier de vous réserver des œufs de poisson bien frais. Ils se présentent comme des petits sacs qu'il faut casser, avant de ramasser les œufs, délicatement, avec la partie du couteau qui ne coupe pas.

Dans une poêle, chauffer l'huile avec l'ail et 5 feuilles de basilic ciselées. Quand l'ail est doré, l'ôter, et hors du feu mettre les œufs et le piment écrasé, mélanger et remettre sur feu doux. Déglacer à la vodka, laisser évaporer, ajouter une louche d'eau de cuisson des pâtes, faire bouillir une minute et retirer du feu. Rectifier l'assaisonnement.

Verser les pâtes dans la préparation. Bien mélanger et servir avec le reste du basilic émincé.




- 200 g d'œufs de bar de ligne
- 1 piment
- 10 cl de vodka
- 20 cl d'huile d'olive extravierge
- 2 gousses d'ail
- 10 feuilles de basilic

* également avec des linguine.

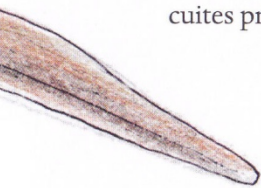
Astuzia di Monica

Attention de ne pas trop cuire la sauce, surtout les œufs de poisson.


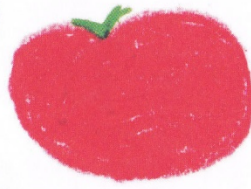
Spaghetti à la puttanesca



Si les tomates sont fraîches, les inciser dans leur partie haute, les plonger dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes, les sortir, les éplucher puis les couper en 4, enlever les pépins et enfin les concasser.



Dans une poêle, faire revenir l'ail dans l'huile d'olive. Quand il est doré, ajouter les câpres et les anchois, les tomates, les olives et le piment. Faire cuire le tout 2 ou 3 minutes et y verser les pâtes cuites préalablement. Mélanger et servir.



- 500 g de tomates pelées ou fraîches
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive extravierge
- 1 piment
- 70 g de câpres
- 150 g d'olives noires
- 12 filets d'anchois à l'huile ou au sel (dans ce cas, bien les détacher)
- Persil
- Sel (si nécessaire)

Autzta di Monica

On peut rajouter de l'origan frais ou sec au moment où on met le piment.
On peut faire la même sauce sans les anchois. Elle est alors plus douce.

Pennette aux langoustines et cèpes en papillote

C'est une de mes sauces préférées. Dommage qu'on ne puisse la préparer qu'à la saison des cèpes !

Nettoyer les cèpes, les couper en carrés d'environ 2 cm de côté, les réserver. Nettoyer les langoustines, et faire une bisque avec les têtes, les tomates, la gousse d'ail, la moitié de l'huile et la moitié du vin blanc (voir la recette n°35).

Pendant ce temps, nettoyer les queues de langoustines pour enlever le sable. Les réserver au réfrigérateur en attendant que la bisque soit prête.

Faire alors revenir deux minutes dans une poêle les cèpes avec l'autre gousse d'ail puis ajouter les langoustines. Déglacer avec le reste du vin blanc, laisser évaporer, ajouter le persil haché, la bisque, et rectifier l'assaisonnement.

Cuire les penne dans l'eau bouillante légèrement salée, les sortir deux minutes avant la fin de la cuisson, les égoutter, et les verser dans la poêle avec la sauce, bien mélanger.

Préparer quatre morceaux de papier sulfurisé ou d'aluminium, verser chaque portion de pâtes au milieu, fermer hermétiquement chaque papillote et les mettre au four préchauffé à 180°, pendant 3-4 minutes.

Servir les papillotes fermées. Quand vos invités les ouvriront, ils seront vraiment étonnés par leur parfum.

1 beau cèpe de 200 g environ ou plusieurs petits (Il est important qu'ils soient bien fermes et parfumés)

20 langoustines

200 g de tomates en boîte en morceaux

2 gousses d'ail

20 cl d'huile d'olive extravierge

1 piment

Persil

20 cl de vin blanc

Papier aluminium ou sulfurisé

Astuzia di Monica

Attention à la fraîcheur des produits. Dans cette recette, c'est le plus important.



Sedanini au veau et petits pois

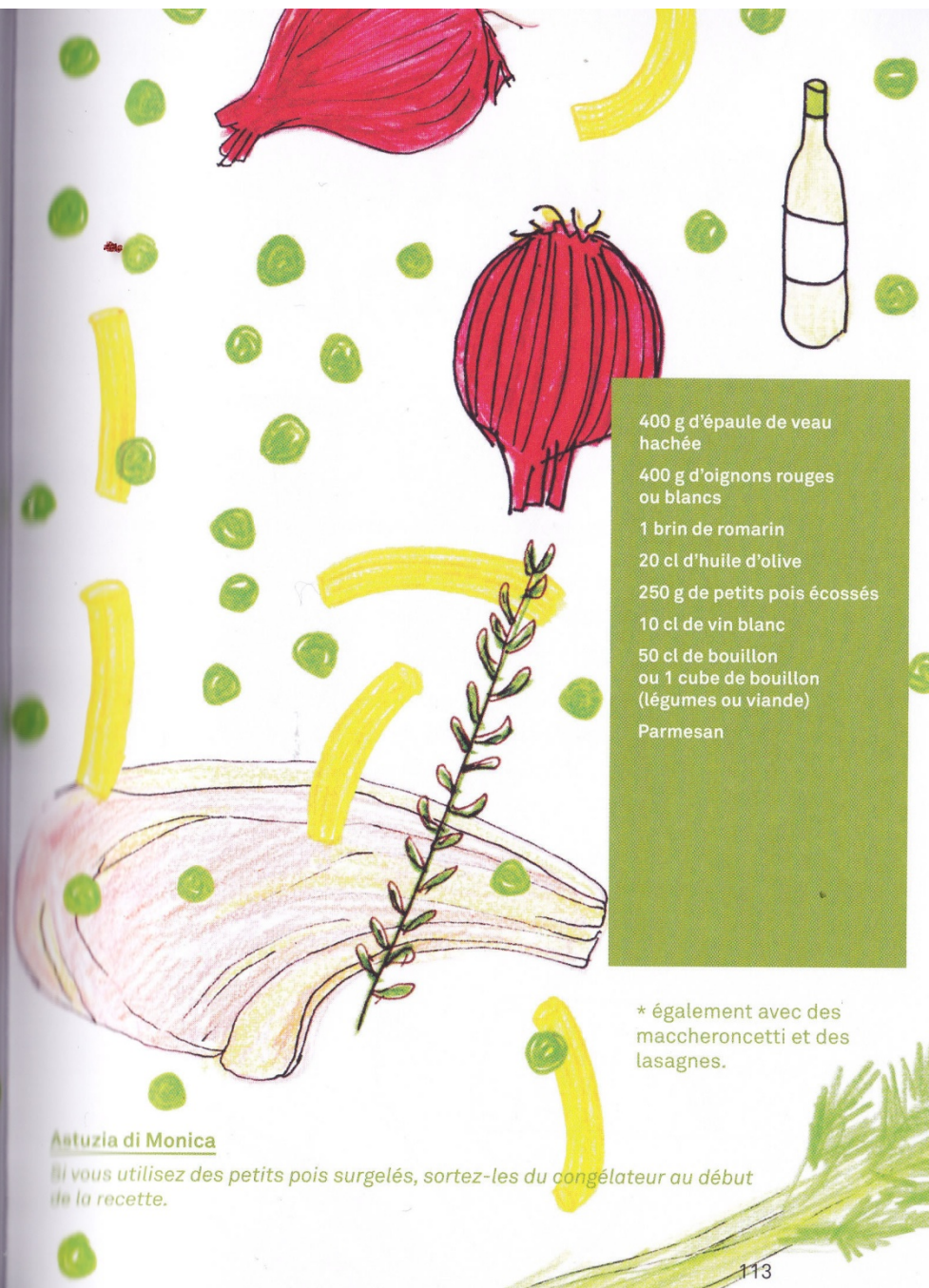
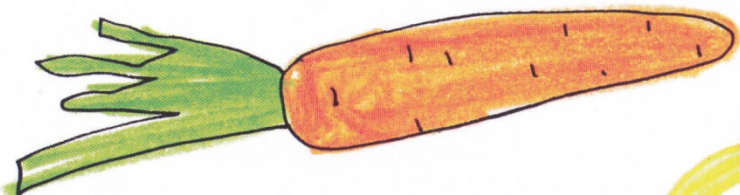
Éplucher et émincer les oignons assez fin, cuire les petits pois dans de l'eau salée pendant 5 minutes. Les refroidir dans de l'eau glacée et les réserver.

Faire revenir à l'huile, sur feu vif dans une grande poêle ou une casserole, l'oignon et la viande jusqu'à ce qu'ils caramélisent.

Mouiller alors avec le vin. Laisser évaporer puis ajouter le bouillon et le romarin.

Laisser mijoter 30 minutes à feu doux, puis ajouter les petits pois, saler et poivrer.

Mélanger les pâtes cuites à la sauce et servir avec du parmesan frais râpé.



400 g d'épaule de veau hachée
400 g d'oignons rouges ou blancs
1 brin de romarin
20 cl d'huile d'olive
250 g de petits pois écosés
10 cl de vin blanc
50 cl de bouillon ou 1 cube de bouillon (légumes ou viande)
Parmesan

* également avec des maccheroncini et des lasagnes.

Astuzia di Monica

Si vous utilisez des petits pois surgelés, sortez-les du congélateur au début de la recette.



Orecchiette del paesano

Émincer les échalotes et les faire revenir dans l'huile.

Quand elles sont dorées, ajouter la joue ou la poitrine coupée en lamelles pas trop fines. Faire revenir l'ensemble deux ou trois minutes.

Râper les courgettes non épluchées sur tous les côtés avec une râpe à quatre faces de sorte qu'il ne reste que le centre que l'on jette (cf. dessin), et les ajouter à la poitrine et aux échalotes. Cuire 3-4 minutes.

Cuire les orecchiette *al dente*, les égoutter et les mélanger à la sauce dans la poêle. Laisser cuire à feu doux encore 2 minutes.

Parsemer avec du pecorino râpé et servir.



2 courgettes pas trop grosses

100 g de joue de porc ou de poitrine de porc

2 échalotes ou 1 oignon rouge

100 g de pecorino râpé

10 cl d'huile d'olive extravierge

Poivre

* également avec des penne, des fusilli et des pâtes escargots.

Astuzia di Monica

Si l'on n'a pas de râpe à quatre faces, on peut couper les courgettes en julienne.



Fettuccine au confit de lapin

Verser l'huile dans la poêle et faire revenir la carotte, le céleri, les oignons hachés et le lapin. Laisse mijoter à feu doux, jusqu'à ce que les légumes commencent à dorer.

Mélanger, puis déglacer avec le vin doux. Laisser évaporer et rajouter deux louches de bouillon. Remettre sur le feu jusqu'à ce que la sauce caramélise.

Déglacer alors avec le vin rouge, laisser évaporer à nouveau puis ajouter deux louches de bouillon et laisser cuire à couvert 20 minutes. Surveiller la cuisson et si nécessaire, rajouter de temps en temps un peu de bouillon pour éviter que la préparation attache. À la fin de cuisson, la viande doit se détacher des os. Retirer, jeter les os, effiloche la viande et la réserver.

Dans la poêle, ajouter aux légumes le romarin, les raisins préalablement trempés dans de l'eau tiède pendant 10 minutes ainsi que le lapin. Faire cuire le tout encore trois ou quatre minutes. Ajouter la moitié des pignons de pin et faire cuire encore une minute. Verser les pâtes cuites dans la préparation et mélanger rapidement sur le feu. Au moment de servir, ajouter le reste des pignons.



300 g de lapin (râble ou cuisse)
 1 carotte
 1 branche de céleri
 2 oignons rouges
 50 g de raisins secs blancs
 100 g de pignons de pin
 ½ verre de vin blanc moelleux (Vino santo, Barsac ou Jurançon)
 ½ verre de vin rouge
 6 c. à soupe d'huile d'olive
 1 brin de romarin
 ½ l de bouillon de légumes
 Sel & poivre

* également avec des mafaldine, pappardelle, maltagliati.

Fettuccine au ragoût de canard

Dans une casserole, verser l'huile d'olive avec les légumes hachés, la cuisse de canard entière et faire mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes commencent à caraméliser.

Ajouter alors le vin rouge et laisser évaporer puis rajouter la moitié du bouillon, et laisser cuire jusqu'à ce que la préparation attache légèrement. Très légèrement !

Mouiller alors avec deux louches de bouillon, couvrir et laisser cuire environ 10 minutes pour que la viande se détache de l'os.

À ce moment, retirer la cuisse, effiloquer la viande et la réserver. Laisser cuire la préparation jusqu'à ce qu'elle caramélise, puis la retirer du feu et remettre la viande.

Laisser mijoter 2 minutes, ajouter le romarin à la sauce et verser les pâtes cuites dans la sauce. Bien mélanger et servir.

1 cuisse de canard avec l'os
1 oignon rouge
1 petite carotte
2 petites branches de céleri
ou 1 grande
1 branche de romarin
1 verre de vin rouge
½ l de bouillon de légumes
Sel & poivre

Fettuccine à la cipollata

Émincer les oignons en fines lamelles et les faire revenir avec l'huile d'olive et le beurre. Les faire cuire à feu moyen. Ils doivent caraméliser et compoter, mais surtout ne pas brûler.

Quand les oignons sont cuits, déglacer au vin rouge, ajouter le sucre et laisser évaporer.

Ajouter le jambon très finement émincé et laisser cuire 2 minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement en fonction du jambon qui peut être salé.

Verser les pâtes cuites et égouttées dans la préparation. Mélanger et servir.

- 4 oignons rouges
- 8 tranches de jambon de Toscane un peu épaisses
- 2 verres de vin rouge
- 1 c. à café de sucre
- 50 g de beurre
- 5 c. à soupe d'huile d'olive extravierge
- 30 g de beurre
- 1 c. à soupe de crème liquide
- Sel & Poivre

Astuzia di Monica

Plus les oignons seront cuits et mieux vous les digérerez.



Pappardelle poireaux, saucisse et Trévisse

Couper les poireaux en fine julienne. Bien les laver, les égoutter. Dans une poêle, les faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis mouiller avec les $\frac{3}{4}$ du vin blanc ; laisser évaporer et réserver.

Démêler la chair à saucisse et la faire revenir quelques minutes dans une poêle. Jeter la graisse et déglacer avec le reste du vin blanc puis ajouter les poireaux, la tomate, le demi-piment et le romarin. Laisser cuire 10 minutes à feu vif. Si la sauce attache, on peut mouiller avec une petite louche de l'eau de cuisson des pâtes.

Au dernier moment ajouter la Trévisse débitée en lanières. Verser les pâtes sur la sauce, mélanger et servir.

3 poireaux
200 g de chair à saucisse
100 g de tomates en boîte en morceaux
30 cl d'huile d'olive extravierge
 $\frac{1}{2}$ piment langue d'oiseau
1 brin de romarin
20 cl de vin blanc
1 boule de salade Trévisse
Sel & poivre

* également avec des fettucine, penne, fusilli.

Astuzia di Monica

Cette sauce peut servir aussi à préparer des lasagnes, pas très light, mais parfaites pour l'hiver ! Si vous n'aimez pas l'amertume de la Trévisse, vous pouvez ne pas en mettre.



Pennette à la rustique

Couper l'oignon en fines lamelles. Couper le speck ou la poitrine en julienne de 5 mm environ et couper les tomates en quatre.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le speck ou la poitrine, le piment, mélanger, cuire deux minutes, ajouter les tomates et laisser cuire 7-8 minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Attention, le speck comme la poitrine sont salés.

Ajouter le basilic coupé à la fin de la cuisson.

1 oignon rouge

80 g de speck (jambon fumé du nord de l'Italie) tranché fin ou de la poitrine fumée

150 g de tomates cerises ou de tomates en morceaux

1 piment langue d'oiseau

10 cl d'huile d'olive extravierge

10 feuilles de basilic

Sel

* également avec des maccheroni, des orecchiette, des sedanini ou des mafaldine.

Antuzia di Monica

Si les tomates sont acides, ajouter un peu de sucre. Si vous utilisez de la poitrine qui est plus grasse que le speck, diminuez la quantité d'huile d'olive.



Rigatoni au speck, gorgonzola et courgettes

Faire revenir dans une poêle le speck ou la poitrine sans matière grasse. Il doit devenir un peu croustillant. Le réserver.

Détailler la $\frac{1}{2}$ courgette en julienne ou la râper avec une râpe à 4 faces. La faire revenir deux minutes dans la même poêle avec un peu d'huile, puis ajouter le speck, la crème liquide et le gorgonzola. Laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps. Quand le gorgonzola est fondu, ôter la poêle du feu, verser les pâtes cuites, mélanger et servir avec le moulin à poivre.



100 g de speck
ou de poitrine fumée
150 g de gorgonzola
10 cl de crème liquide
 $\frac{1}{2}$ courgette
10 cl d'huile d'olive
extravierge
Sel & poivre

* également pour des lasagnes.

Autuzia di Monica

Si on veut, on peut ajouter 80 g de cerneaux de noix concassés.



Maltagliati aux asperges et lard de Colonnata

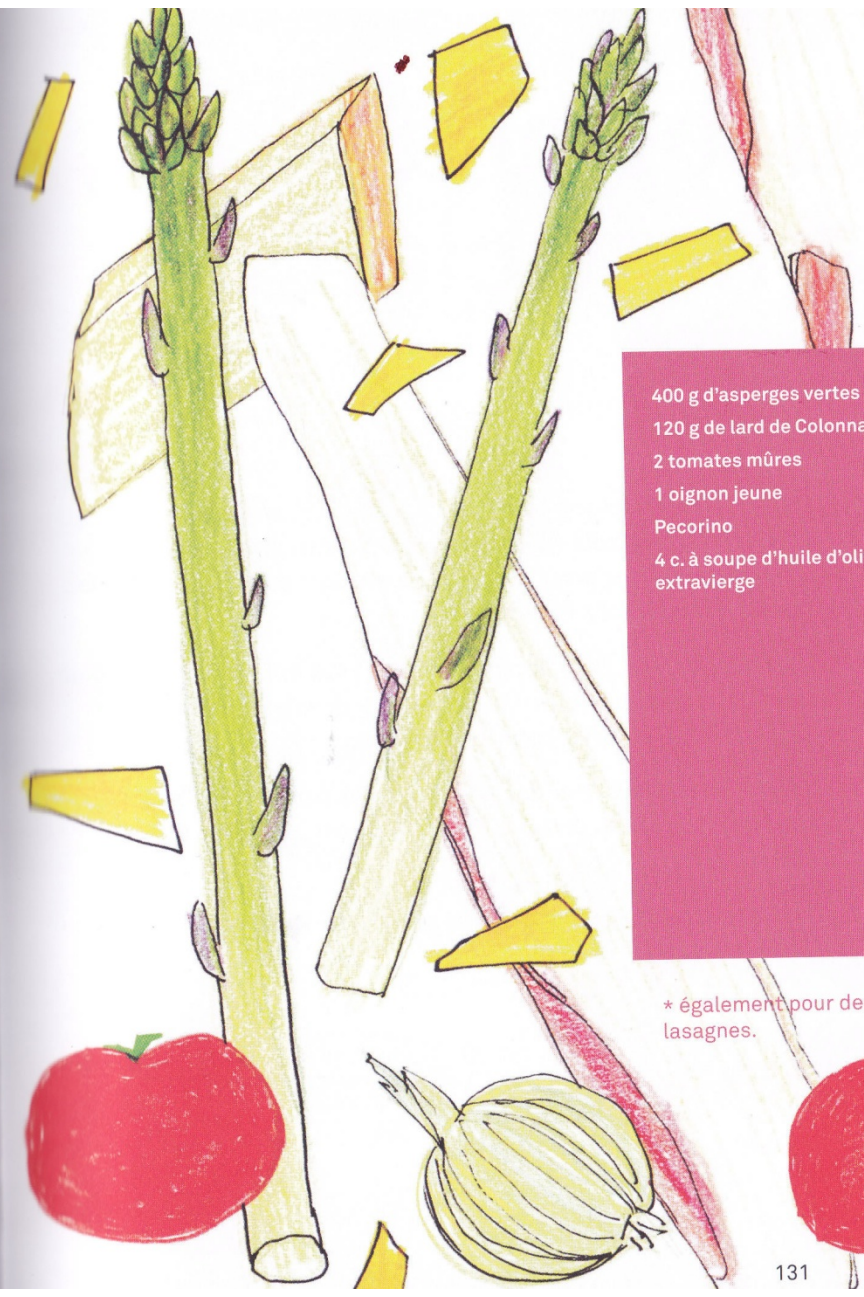
Cuire les asperges, après avoir découpé la partie dure, pendant 3-4 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les refroidir dans de l'eau glacée. Garder l'eau de cuisson des asperges pour cuire les pâtes.

Mettre de côté les pointes d'asperges et découper le reste de la tige et petits tronçons.

Peler les tomates, les épépiner et les découper en lamelles. Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé dans 3 cuillères à soupe d'huile, puis ajouter les tomates et les asperges. Cuire pendant 3-4 minutes.

Dans une autre poêle, faire revenir dans une cuillère d'huile le lard finement tranché.

Une fois finies, mélanger les deux préparations dans une seule poêle et ajouter quelques copeaux de pecorino. Verser dessus les pâtes cuites. Mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir.



400 g d'asperges vertes
120 g de lard de Colonnata
2 tomates mûres
1 oignon jeune
Pecorino
4 c. à soupe d'huile d'olive
extravierge

* également pour des lasagnes.

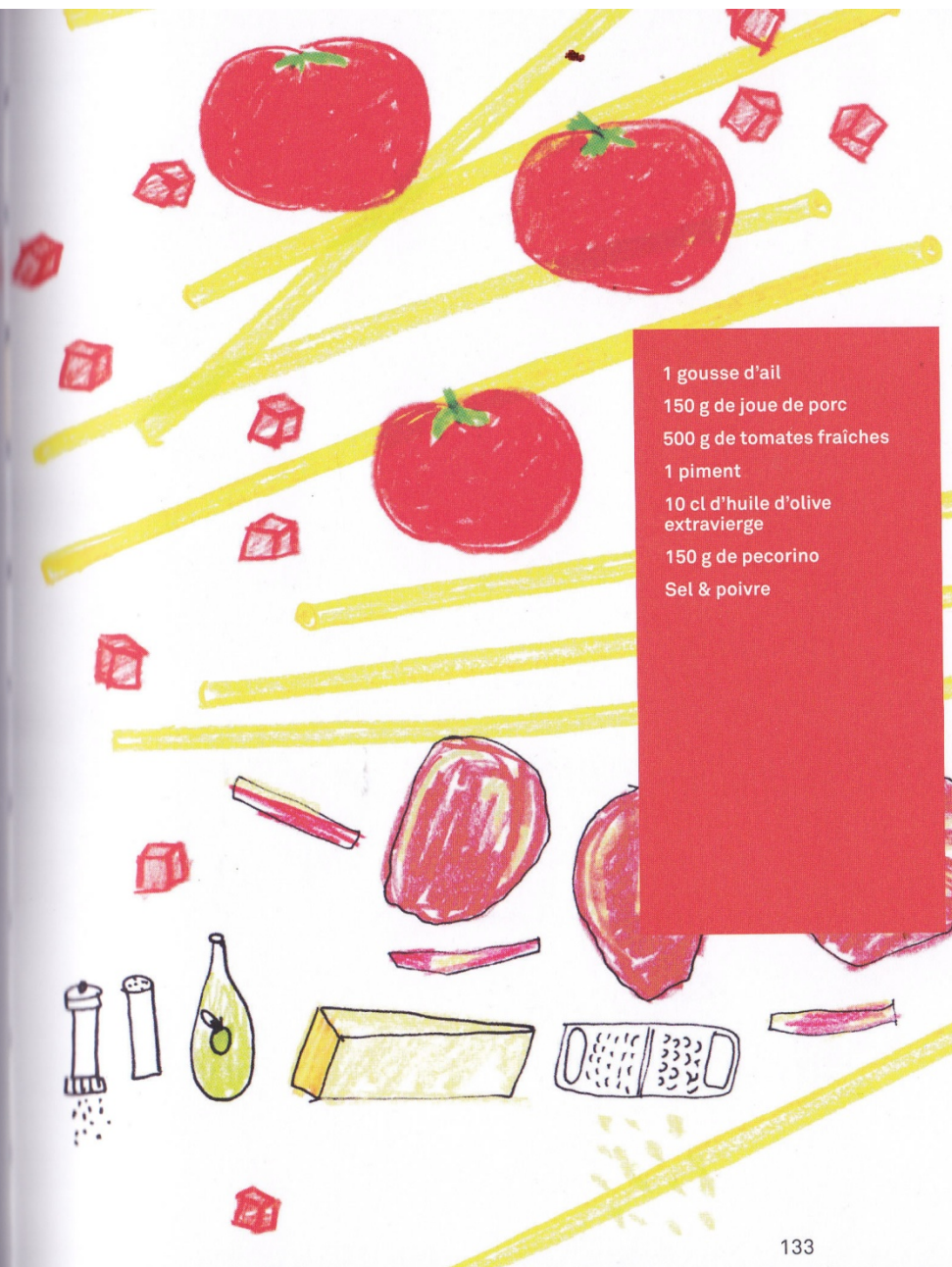
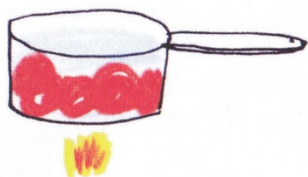
Bucatini à l'amatriciana

Pour éplucher les tomates, faire bouillir de l'eau, inciser les tomates en croix et les tremper dans l'eau bouillante pendant 3-4 secondes. Les peler, les couper en 4, ôter les pépins puis tailler des petits cubes d'1 cm de côté.

Dans une poêle, faire dorer l'ail puis le jeter et faire revenir la joue de porc coupée en julienne avec le piment et les tomates. Saler et faire cuire à feu vif pendant 5 minutes.

Cuire les pâtes *al dente*, les égoutter et les faire revenir dans la sauce 1 minute. Les servir avec du pecorino râpé et du poivre du moulin.

Les puristes ne mettent pas d'ail dans cette sauce qui remonte à l'Antiquité.



1 gousse d'ail
150 g de joue de porc
500 g de tomates fraîches
1 piment
10 cl d'huile d'olive
extravierge
150 g de pecorino
Sel & poivre



Lasagnes

Au fur et à mesure des recettes de ce livre, je vous ai indiqué des sauces qui convenaient pour les lasagnes. Nous y voici !

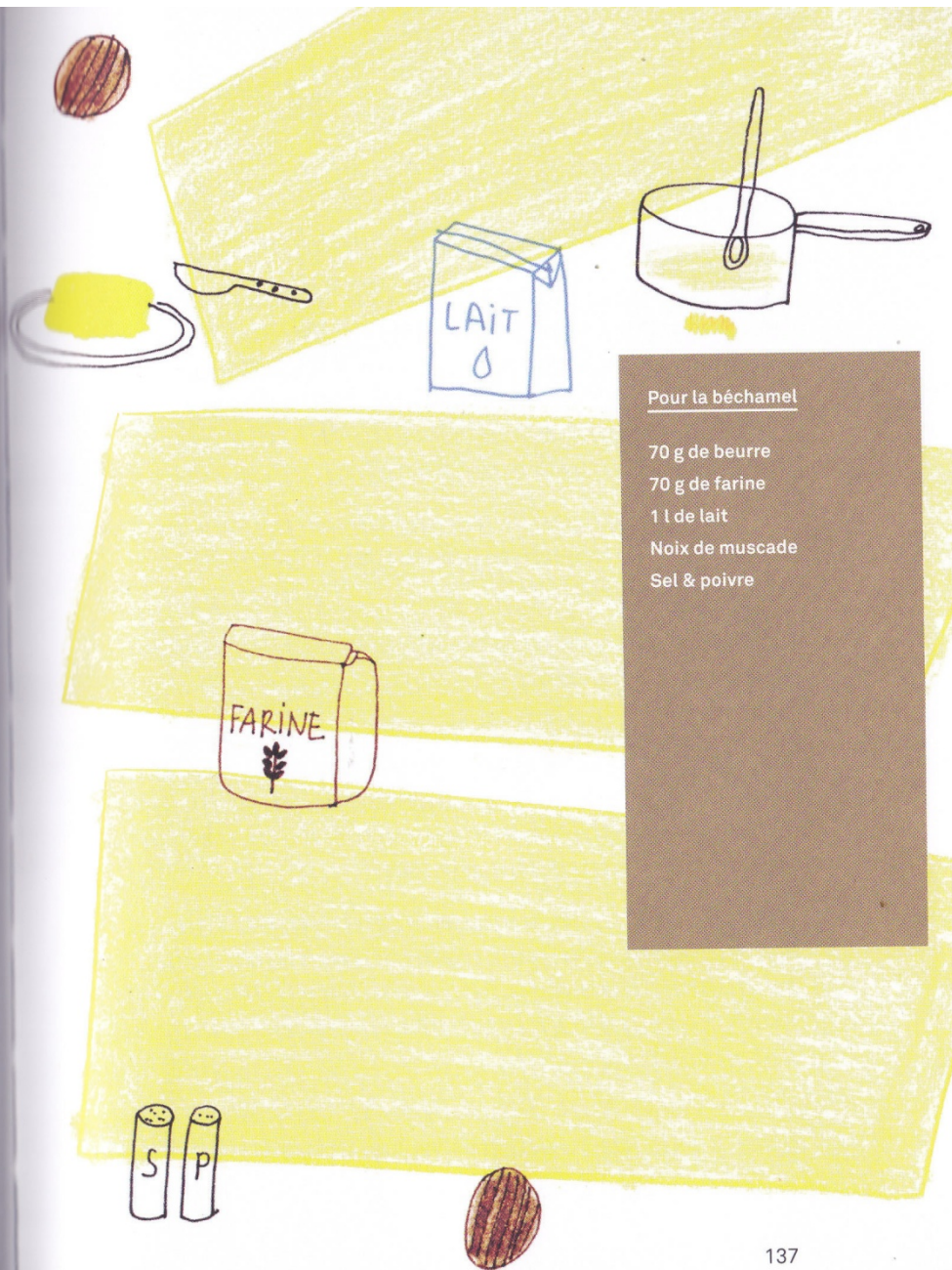
Pour faire des lasagnes, c'est très simple ; vous réalisez la sauce que vous préférez (voir les recettes n° 9, 12, 46, 54) et vous la mélangez à une sauce béchamel dont voici la recette :

Faire un roux, c'est-à-dire faire fondre le beurre dans une casserole (de préférence à fond épais), puis verser la farine en remuant. Plus on veut une béchamel épaisse, plus on ajoute de la farine. Le mélange devient pâteux ; quand il est coloré, on verse dessus le lait petit à petit, sans cesser de remuer pour éviter les grumeaux. Cuire 15 minutes et ajouter 2 pincées de noix de muscade. Mélanger la béchamel avec la sauce de votre choix et rectifier l'assaisonnement.

Si les feuilles de lasagnes sont fraîches, il est inutile de les précuire dans l'eau. Si elles sont sèches, les cuire deux minutes dans de l'eau bouillante salée et les refroidir dans de l'eau froide.

Monter les lasagnes dans un plat à gratin. Verser un peu de sauce dans le fond puis disposer une couche de pâtes, une couche de sauce et recommencer ainsi de suite jusqu'en haut du plat en terminant par une couche de sauce recouverte de parmesan ou de mozzarella. Attention, ne pas monter plus de cinq couches de pâtes, vos lasagnes risqueraient d'être sèches.

Mettre au four bien chaud à 200° pendant 5-6 minutes, voire 10, jusqu'à ce que les lasagnes soient gratinées en surface.



Pour la béchamel

- 70 g de beurre
- 70 g de farine
- 1 l de lait
- Noix de muscade
- Sel & poivre

Gnocchi

Cuire les pommes de terre au four à 150° pendant $\frac{3}{4}$ d'heure enrobées une par une dans du papier d'aluminium. Quand elles sont cuites, les éplucher puis les écraser à la fourchette et les mélanger avec le reste des ingrédients. Avec la pâte ainsi obtenue, faire des petits boudins dans lesquels on découpe les gnocchi. Les marquer un à un avec une fourchette.

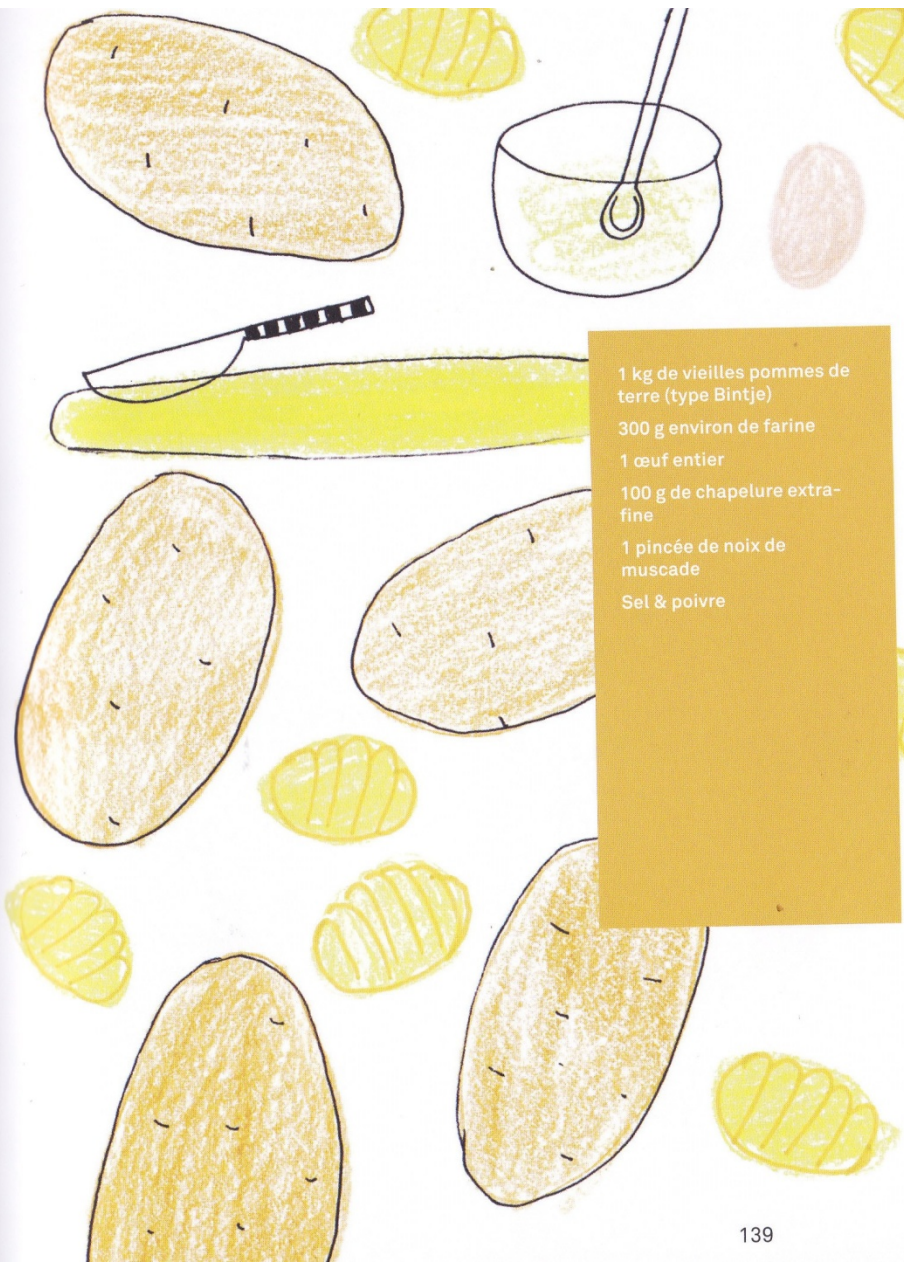
Faire chauffer une grande casserole d'eau bouillante salée. Quand l'eau bout, jeter les gnocchi dedans. Quand ils remontent à la surface, ils sont cuits.

Comme les pâtes, les gnocchi s'accrochent de sauces variées. Voici trois propositions :

Gnocchi aux quatre fromages : Prendre 100 g de gorgonzola, 100 g de crème fraîche liquide, 100 g de parmesan râpé, 100 g de pecorino râpé. Faire fondre ensemble ces quatre fromages dans une casserole à feu doux. Quand la sauce est onctueuse et homogène, la verser sur les gnocchi.

Gnocchi en gratin, avec une sauce tomate et basilic. Dans un plat à gratin, disposer une petite couche de sauce tomate, poser dessus les gnocchi et recouvrir de mozzarella. Napper avec une dernière couche de sauce tomate et de basilic émincé. Passer 10 minutes au four à 180°.

Gnocchi aux fruits de mer (voir recette n° 26). Réaliser la même sauce. Y mélanger les gnocchi à la place des pâtes et servir.



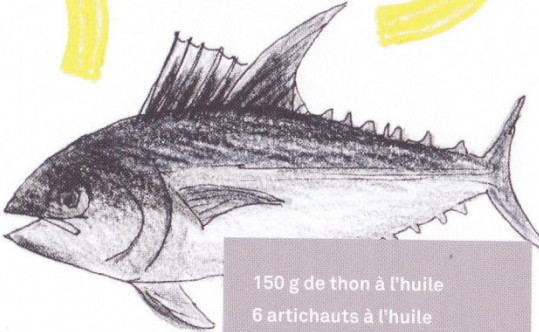
1 kg de vieilles pommes de terre (type Bintje)
300 g environ de farine
1 œuf entier
100 g de chapelure extra-fine
1 pincée de noix de muscade
Sel & poivre



Insalata de sedanini au thon

Pour toutes les salades de pâtes, cuire les pâtes *al dente* dans de l'eau bouillante salée, les refroidir en les plongeant dans l'eau glacée puis les égoutter avec soin et les verser dans le saladier de service.

Préparer la sauce en mélangeant le thon, les artichauts, les olives et le basilic émincé. Verser cette préparation sur les pâtes cuites. Mélanger, rectifier l'assaisonnement, et si c'est un peu sec, verser un filet d'huile d'olive.



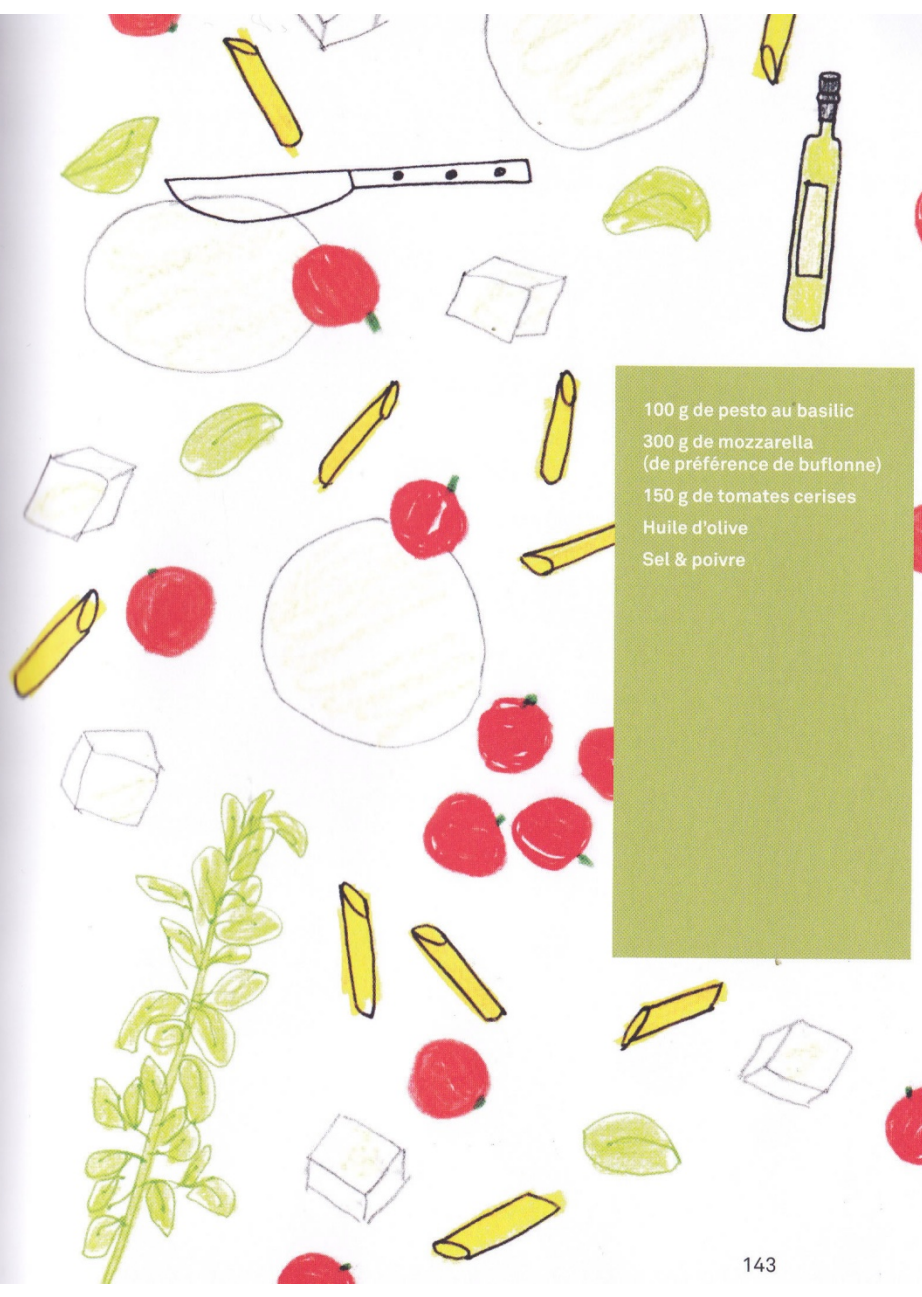
- 150 g de thon à l'huile
- 6 artichauts à l'huile
- 200 g d'olives noires et vertes
- Huile d'olive
- Basilic
- Sel & poivre

Insalata de pennette estive

Pour le pesto de basilic (recette n°7).

Cuire les penne à l'eau bouillante salée, les refroidir, puis les verser dans un saladier. Mélanger alors avec le pesto et la mozzarella coupée en petits dés.

Ajouter les tomates cerises, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
Mélanger et servir.




100 g de pesto au basilic
300 g de mozzarella
(de préférence de bufonno)
150 g de tomates cerises
Huile d'olive
Sel & poivre

Insalata de fusilli verdi

Faire revenir l'oignon dans l'huile (10 cl) jusqu'à ce qu'il soit doré, puis ajouter les petits pois, les asperges coupées en rondelles (blanchies au préalable 2 minutes dans de l'eau bouillante salée) et fait revenir le tout à la poêle pendant 5-10 minutes, puis ajouter pendant deux minutes la courgette coupée en julienne ou râpée.

Enfin, une minute avant de retirer la préparation du feu, ajouter le jambon rôti coupé en lamelles.

Laisser bien refroidir la sauce puis ajouter la scarmoza râpée épaisse. Mélanger cette préparation avec les pâtes cuites et refroidies. Verser le tout dans un saladier et servir.



- 100 g de petits pois
- 1 courgette
- 8 asperges
- 1 petit oignon blanc
- 100 g de jambon rôti
- 1 petite scarmoza (fromage fumé)
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel & poivre



Risotti

Évidemment ce livre est consacré aux pâtes. C'est même écrit sur la couverture, mais je ne résiste pas au plaisir de vous donner quelques conseils pour réussir son risotto ainsi que quelques recettes. En Italie, c'est presque aussi important que les pâtes. Comme elles, c'est un plat à part entière, original et savoureux.

D'abord il y faut bien choisir le riz. Prendre soit de l'arborio, soit du carnaroli, qui sont les seules variétés que l'on peut utiliser. Compter 100 g par personne.

Le secret d'un bon risotto, c'est le bouillon. Il faut utiliser un très bon bouillon – différent selon la recette que l'on veut faire –, que l'on peut préparer à l'avance. Il se conservera une semaine au réfrigérateur ou trois mois au congélateur. Il faut toujours utiliser le bouillon à chaud. Évidemment vous pouvez utiliser des bouillons cubes. Ça dépanne, mais c'est infiniment moins bon.

Bouillon de viande (bœuf ou veau)

3 heures de cuisson pour 2 litres de bouillon

1 kg de viande (pot-au-feu), 1 os, 2 oignons, 1 poireau, 2 carottes, 2 branches de céleri, 2 feuilles de laurier, poivre noir en grain, 2 clous de girofle, ½ bouquet de persil, sel, 3 l d'eau

Couper l'oignon en 2 et le piquer avec les clous de girofle. Mettre dans un faitout tous les ingrédients, recouvrir de 3 l d'eau froide salée. Cuire à découvert, sur feu moyen, et enlever l'écume qui se forme. Après 1 h et demie, enlever les légumes et laisser la viande encore 1 h et demie. Rectifier l'assaisonnement. Filtrer le bouillon. Si vous faites votre bouillon la veille, vous pourrez le dégraisser avant de l'utiliser.

La viande qui est cuite peut être servie coupée en fines lamelles avec une sauce à base de persil haché auquel on ajoute des câpres, 2 œufs durs, 80 g de thon à l'huile, 2 anchois dessalés sous un filet d'eau, 2 c. à soupe d'huile d'olive extravierge et 2 c. à soupe de bouillon.

Bouillon de poisson

1 heure de cuisson pour 1 litre de bouillon

1 kg de carcasse de poissons, 2 poireaux, 1 carotte, 1 branche de céleri, 1 tomate, 2 gousses d'ail, 1 verre de vin blanc sec, persil, sel, 1,5 l d'eau

Bien rincer les carcasses de poissons, couper les légumes en morceaux. Mettre le tout dans une casserole, ajouter un filet d'huile d'olive et une noix de beurre. Faire mijoter le tout pendant 10 minutes, ajouter l'eau, le vin, la tomate et le persil et saler. Porter à ébullition et cuire à feu doux pendant 40 minutes. Toujours enlever l'écume qui se forme en surface pendant la cuisson. Rectifier l'assaisonnement. Filtrer.

Bouillon de crustacés

Simplement remplacer les carcasses de poissons par des carcasses et des têtes de crustacés (crabes, langoustines, étrilles...)

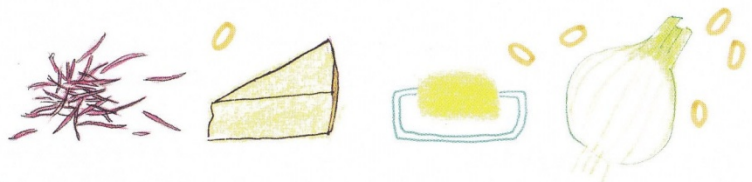
Bouillon de légumes

45 minutes de cuisson pour 1 litre de bouillon

2 oignons, 2 poireaux, 2 carottes, 2 branches de céleri, 2 courgettes, 1 pomme de terre épluchée, 1 tomate, 2 gousses d'ail, persil, 2 feuilles de laurier, sel, 1,5 l d'eau, un filet d'huile d'olive et une noix de beurre

Faire revenir les légumes découpés pendant 15 minutes, dans un peu d'huile et de beurre et recouvrir d'eau. Cuire 45 minutes.

Et maintenant voici trois recettes de risotti pour 4 personnes :



Risotto Giallo à la milanaise

30 minutes de cuisson pour le risotto

60 g de beurre, 360 g de riz carnaroli, 1 oignon blanc, 40 g de parmesan, 2 g de safran en poudre, 40 g de moelle (préparée par votre boucher), 1 l de bouillon de viande, 1 c. à soupe d'huile d'olive

Émincer l'oignon finement et le faire revenir dans une poêle au bord relevé avec 20 g de beurre pendant 10 minutes. Ajouter un peu d'eau pour ne pas le faire colorer et passer au mixeur. Réserver.

Hacher la moelle, la faire revenir à feu doux dans une poêle qui n'attache pas pendant 2 minutes. Réserver.

Verser le riz dans une grande poêle avec 20 g de beurre et 1 cuillère à soupe d'huile, porter à feu vif et mélanger pendant 2-3 minutes avec une spatule en bois. Le riz doit devenir translucide (en italien on appelle cette opération *tostare*). Mouiller alors avec le vin, laisser évaporer, baisser le feu et ajouter 2 louches de bouillon de viande, l'oignon et la moelle. Mélanger et porter à petite ébullition. Ajouter 1 louche de bouillon quand la précédente a été absorbée entièrement.

Quand le riz est cuit, ajouter hors du feu le safran, puis le reste du beurre et mélanger. Ajouter enfin le parmesan et mélanger à nouveau. Couvrir et laisser reposer 3 minutes hors du feu avant de servir.



Risotto aux fruits de mer

Préparez le bouillon et la sauce aux fruits de mer que vous avez dans les recettes des calamarata aux fruits de mer

« Tostare » 320 g de riz dans une poêle, mouiller avec le vin blanc, laisser évaporer puis ajouter régulièrement le bouillon de poisson ou de crustacés. Après 10 minutes, verser la sauce aux fruits de mer sans les coquilles et finir la cuisson du riz en ajoutant régulièrement le bouillon.

Quand le riz est presque cuit, ajouter les coquillages pendant 1 minute pour qu'ils se réchauffent, puis retirer la poêle du feu, verser un filet d'huile d'olive, couvrir et laisser reposer 3 minutes. Ajouter du persil haché et servir.



Risotto aux cèpes

Utilisez un bouillon de légumes dans lequel vous avez ajouté 30 g de cèpes secs (pensez à les laver)

« Tostare » 320 g de riz avec 1 oignon. Cuire à petite ébullition en ajoutant régulièrement du bouillon de légumes.

En même temps, faire revenir, pendant 5 minutes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec 1 gousse d'ail, 125 g de cèpes frais que vous aurez nettoyés et coupés en lamelles au préalable. Les réserver. À 5 minutes de la fin de cuisson du riz, ajouter au riz les cèpes poêlés et terminer la cuisson en remuant délicatement.

Hors du feu, ajouter 20 g de beurre. Couvrir et laisser reposer 3 minutes hors du feu.



<http://houdelier.com>