

Pierre-Paul Cruciani

TERRES DE MES RACINES

Tarra feconda

Terre nourricière

*A suivre dans Cucina paisana
di a tarra à u piattu*



Di l'ortu di Babbu à i furnelli di Mà

Du jardin de mon père
aux fourneaux de ma mère

Pour une autonomie alimentaire familiale...

Tirage limité à 100 exemplaires

PREMIERE PARTIE

I – LES RECETTES

E ricette

Introductu 8 Introduction

U suffrittu 10 **Le fond de sauce**

<i>E prime purtate</i>	11	Les entrées
<i>Fritelle di zucchini</i>	12	Beignets de courgettes
<i>Furmagliu di porcu</i>	13	Fromage de tête
<i>Insalata urientala</i>	15	Salade orientale
<i>Pasticciu di cignalu</i>	16	Pâté de sanglier
<i>Curatella fritta o in pasticciu</i>	17	Pâté ou poêlée de fressure
<i>Tazze di couscous</i>	18	Timbales de couscous.
<i>Souffiatu di Furmagliu</i>	19	Soufflé au fromage
<i>Stursapretti di brocciu</i>	20	Quenelles au brocciu.

I legumi pieni 21 **Les farcis**

La Cuisine de Claude Monet 22 – 23 **A Cucina d'Antunietta**

<i>Cipolle piene</i>	25	Oignons farcis
<i>Altri legumi pieni : pumate, marinzane, zucchini , artighjochi</i>	26	Autres farcis tomates, aubergines, courgettes, artichauts,
<i>Carbusgiu pienu</i>	27	Chou farci
<i>A dieta mediterranea</i>	28	Le régime méditerranéen

L'ove 29 **Les œufs**

A mirenda in viaghju 30 **A mirenda en voyage**

<i>E frittate di Antunietta</i>	31	Les omelettes d'Antoinette
<i>Ove in trippe</i>	32	Œufs en tripes

E paste 33 **Les pâtes**

A cucina, i furnelli 34 **La cuisine : le potager et les fourneaux**

<i>Pasta asciuta</i>	35	Pâtes gratinées
<i>Cannelloni di brocciu</i>	36	Cannelloni au brocciu
<i>Pasticciu di macaroni</i>	37	Flan de macaroni
<i>Lasagne castagnicce</i>	38	Lasagne castagnicce
<i>Lasagne balanine</i>	39	Lasagne balanines

Suppe e minestre 41 **Les soupes**

<i>Minestra</i>	42	Soupe corse
<i>Minestra di cecci</i>	43	Soupe de pois chiches
<i>Suppa di bietule</i>	44	Soupe de blettes

U pesciu 45 **Le poisson**

Frascalli e Magazini di bor di mar 46 **Paillotes Nustrale**

<i>Baccalà à l'usu di Santa R'Parata</i>	47	Morue Santa R'Parataise.
<i>Futoni fritti</i>	49	Friture de jarrets
<i>Suppa di pesci</i>	50	Soupe de poissons
<i>Aziminu</i>	51	Bouillabaisse corse

II – LES RECETTES

E ricette

<i>I piatti</i>	52	Les plats
<i>A cunserva</i>	53	Le concentré de tomates
<i>Faghjoli Soissons</i>	54	Haricots Soissons
<i>Lintighje e figatellu</i>	55	Lentilles et figatellu
<i>Figatellu ancu u risu.</i>	55	Figatellu au riz
<i>Vitellu in cazarola.</i>	56	Sauté de veau corse
<i>Fiancu di vitellu Marsala</i>	57	Jarret de veau Marsala
<i>Trippe di vitellu</i>	58	Tripettes de veau
<i>A tradizione : agnellu e caprettu</i>	59	La tradition : Agneau et chevreau
<i>Agnellu à u stretu</i>	60	Agneau en sauce
<i>Spalla d'agnellu cù brocciu</i>	61	Epaule d'agneau au brocciu
<i>Cuscottu di caprettu in biera</i>	62	Gigot de cabri à la bière
<i>Stufatu di Levra</i>	63	Civet de lièvre
<i>Stufatu di cignale</i>	64	Daube de sanglier
<i>A pisticcina</i>	66	La farine de châtaigne
<i>Apulenta a l'usu niulicu</i>	67	La pulenta nioline
<i>Frittelle di pisticcina.</i>	68	Beignets à la farine de châtaigne
<i>Biscottu di pisticcina</i>	69	Cake de farine de châtaigne
<i>Torta di pisticcina</i>	70	Tarte de farine de châtaigne
<i>Biscottu di pisticcina</i>	71	Gâteau fourré avec glaçage au chocolat
<i>«Fondant » di pisticcina</i>	72	Fondant à la farine de châtaigne
<i>I dolci</i>	73	Les desserts
<i>Pasticciu</i>	74	Flan
<i>E frappe</i>	75	Les bugnes
<i>I canistrelli</i>	76	Biscuits secs
<i>Amandulata casana</i>	77	Nougatine d'amandes
<i>Fritelle di pomi</i>	78	Beignets de pommes de terre
<i>Amaretti</i>	79	Macarons
<i>Oliose o Salitte</i>	80	Biscuits salés-sucrés
<i>Tiramisu</i>	81	Tiramisu
<i>A Torta</i>	82	A Torta
<i>Biscottu ancu a cicculata</i>	83	Gâteau roulé nappé de chocolat
<i>Biscottu « Nénette »</i>	84	Gâteau « Nénette »
<i>Cagiulosa</i>	85	Brioche au fromage
<i>Pumose</i>	86	Petits pains de pommes de terre
<i>Chjarcjholi</i>	87	Gâteau au fromage frais
<i>U ritornu in de u Giovaggio</i>	88	Le retour dans le Giovaggio
<i>A vigna di babbu</i>	89	La vigne de mon père
<i>Vini di noce e d'arànciu</i>	91	Vins de noix et d'orange

Bon appittitu à tutti

INTRODUCTION

« *A force de se les garder, on finit par se les perdre... »*

Il y a quelque temps me vint l'envie d'écrire un recueil reprenant les recettes de ma mère et de ses sœurs Barbara, Nénette et Louise, pour témoigner du savoir-faire culinaire de notre famille à la fin du XX^e siècle.

Mon initiative, dans un premier temps, n'avait pas séduit mes tantes, certainement influencées par mes cousines germaines, de peur que l'on ne divulgue leurs recettes. « Nos recettes on se les garde » ; cela m'avait un peu agacé, surtout chez nous où l'oralité prévaut sur l'écrit, et « à force de se les garder on finit par se les perdre ».

Mon envie d'écrire le recueil s'était presque éteinte.

Seule ma mère avait répondu – par écrit de surcroît – pourtant elle n'était pas la plus instruite des quatre sœurs Agostini. A neuf ans, malgré sa soif d'instruction, elle avait été sacrifiée sur l'autel de l'école publique pour aider sa mère Madalena à élever ses sœurs et ses deux frères. On lui pardonnera donc son orthographe dans les scripts numérisés repris dans ces pages.

Mais que dis-je « aider sa mère », suppléer conviendrait mieux. Car à la saison estivale, Madalena accompagnait mon grand-père Petrubà, jardinier-maraîcher, dans les tournées des villages, ou sur le marché d'Ile-Rousse pour vendre les produits du jardin, situé dans *U Fiuminale di u Giovaggio*, qui donnait à profusion : tomates, haricots, aubergines, courgettes, poivrons, melons, pastèques, concombres, rien ne manquait, et cueillis à cinq heures du matin pour garantir toute leur fraîcheur.

Et ma mère – restée seule à la maison – avait la charge de toute la fratrie avec le souci de lui faire à manger. Et ce souci, elle l'a eu toute sa vie.

Les produits ne manquaient pas, le savoir-faire non plus car Madalena et Petrubà tenaient le « Bar chez Paul » à la sortie de Santa-Reparata-di-Balagna, sur la route de Muro, licence de catégorie IV, s'il vous plaît !

Le commerce faisait également office de demi-pension, selon les périodes, pour l'instituteur ou le curé ainsi que pour des bergers du Niolu aux temps des transhumances de moutons.

Mais quand donc Madalena et Petru Bâ se reposaient-ils ? Debout à quatre heures et couchés tard, notamment lorsque les veillées se prolongeaient : *figatelli fritti o asttridi e pulenta* que les Niolins savaient préparer en un rien de temps !

Ma mère me contait, qu'un soir de Noël, Madalena avait eu à cuisiner jusqu'à sept agneaux apportés par les bergers. Et ces soirs-là, Antoinette aidait sa mère derrière *i furnelli* [les fourneaux] qui ne fonctionnaient ni au gaz ni encore moins à l'électricité, bien sûr, mais au charbon de bois qui enfumait toute la cuisine... *E cusì era a vita tempi fà* [Ainsi allait la vie en ces temps-là] !

Puis l'envie de reprendre ce recueil s'est réveillée lorsque mes tantes, prises de regrets,

suite page 79

m'ont fait parvenir leurs recettes, bien longtemps après, en partie sur les fiches normalisées que je leur avais transmises dont une était même dactylographiée, par qui je l'ignore ! Je m'étais donc trompé sur leurs intentions ainsi que sur celles de mes cousines. Qu'elles me pardonnent aujourd'hui mon acrimonie d'hier.

Ecrire pour témoigner ce qu'était le savoir-faire culinaire de cette génération « charnière » du XX^e siècle qui, dans sa jeunesse, a vécu dans une société agropastorale comme au XIX^e, ou presque, pour connaître à l'âge adulte l'explosion des Trente Glorieuses et le tsunami d'un mode de vie consumériste standardisé et mondialisé.

Leur « Cuisine » n'est certainement pas gastronomique mais assurément *paisana*, de notre terroir, élaborée avec le fruit d'une agriculture de nécessité et de proximité. Mode de vie d'une ultime génération en totale osmose avec cette Terre nourricière que rythmaient les saisons, les olivaisons et les transhumances de moutons... C'était hier, il y a tout juste un instant !

Ce cahier témoigne avant tout d'un « savoir faire à manger » familial pour une table à partager entre nous, et bien souvent ouverte à bon nombre d'invités.

On n'y trouvera pas la grande poêlée de Madalena, avec des pommes de terre frites accompagnées d'œufs et de *prisuttu* tranché, simple mais inimitable !

Ni le couscous et les tagines de ma tante Barbara qui vécut au Maroc avec Louis, son mari militaire, aux temps des colonies.

Ni les perdrix au riz de Nenette sorties de la gibecière de mon oncle Pierre.

Ni la charcuterie de Louise, mariée à Ange, en *Castagniccia* : *u ventru pienu, sanguinelli, e altre salcicce* charcutés à partir de leurs cochons engraisés à la châtaigne...

Et bien sûr ces pages ne rapportent pas tout le savoir-faire des sœurs Agostini ni de leurs enfants et petits-enfants qui ont « cultivé » dans le cercle familial les bons gestes et le « je-ne-sais-quoi » qui font la réussite d'une recette

Bon ! Maintenant... il ne nous reste plus qu'à nous mettre à la table paysanne que connurent nos aïeux, pour goûter ce qui « reste lorsque l'on a tout oublié », et se souvenir d'une vie qui s'inscrivait dans un modèle sociétal d'entraide, de partage et d'échange à jamais révolu...



LE FOND DE SAUCE

U suffrittu

Mes Madeleines de Proust

Commençons par l'essentiel : « La cuisine c'est facile, il suffit de savoir faire *un suffrittu* [un fond de sauce] » disait ma mère. C'est la base de la plupart de nos plats. « A préparer dans une poêle et non dans une marmite même découverte, car il ne faut pas avoir peur de faire des éclaboussures, toutefois on peut utiliser un poêlon à bord plat dans certains cas ... » insistait-elle.

U suffrittu c'est mes Madeleines de Proust. Ne souriez pas, à chacun ses références culinaires olfactives ! C'était du temps où je passais mes vacances à Palmentu, je dormais sur la « dormeuse » de la salle à manger, le matin j'étais réveillé par l'odeur des oignons qui doraient dans *a firsoghja* [la poêle] de ma grand-mère qui préparait le repas de midi.

Aujourd'hui, quand je passe dans une rue et que ce bouquet s'accroche à mes narines, je me dis au moins ici on n'a pas oublié le « fond » de la cuisine corse.

Ingédients

1 verre d'huile d'olive
1 ou 2 oignons
1 gousse d'ail
1 à 2 tranches de *panzetta*
[poitrine de porc]
ou de *maschetta* [joue de porc]
1 verre de vin rouge ou blanc
1 cuillerée de *cunserva*
[concentré de tomates]
thym, laurier, basilic, persil
sel, poivre
+ 2 à 3 belles tomates
selon le plat en sauce à préparer

Préparation

Dans une poêle faites revenir à l'huile d'olive les oignons émincés et la *panzetta* coupée en dés.
Ajoutez la concentré et le vin en remuant le tout.
Ajoutez l'ail, les aromates, salez, poivrez et ajoutez les tomates selon le plat à préparer.
Couvrez et laissez cuire une quinzaine de minutes.
U suffrittu hè pruntu [la sauce est prête].

U suffrittu doit être adapté à chaque recette, par exemple pour *e cipolle piene, i legumi pjeni, i sturzapretti, etc.*, il conviendra d'y ajouter les tomates pour obtenir une sauce conséquente.

En revanche pour les ragoûts sa préparation doit être ajoutée telle quelle avec la viande à cuisiner qui a été rissolée préalablement, dans ce cas il sera préférable de le préparer dans le même poêlon pour conserver tous les sucs de la viande.

Et à chaque cuisinière son savoir-faire un *suffrittu* ! Ayez le vôtre !

LES ENTRÉES

E prime purtate

BEIGNETS DE COURGETTES

Fritelle di zucchini

Ingrédients

2 à 3 courgettes
3 œufs
2 ou 3 feuilles de basilic
200 g de farine
1 grosse cuillerée de gruyère râpé
ou de parmesan
1/2 paquet de levure chimique
huile d'olive pour la friture
Sel, poivre

Sauce tahini

Mélangez 1 yaourt grec entier,
1 cuillère à soupe de *tahini*,
2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
1 jus de citron,
une pincée de sel et de poivre

Préparation

Râpez les courgettes et faites-les dégorger avec un peu de sel pendant une heure.

Dans une jatte, mélangez les courgettes, les œufs, la farine, le sel et le fromage.

Ajoutez quelques feuilles de basilic ciselées pour donner aux beignets un air de fraîcheur.

Plongez délicatement dans l'huile l'appareil au moyen d'une cuillère à soupe.

Dorez les deux faces du beignet.

Poivrez.

Servez chaud avec une sauce tomate maison ou avec la sauce *tahini* présentée ci-dessous.

Antoinette



FROMAGE DE TÊTE

Furmaghju di porcu

Ingrédients

½ tête de porc
2 pieds de porc
1 poireau
2 à 3 carottes
1 navet
1 branche de céleri
1 oignon piqué de 3 clous de girofle
2 à 3 feuilles de laurier
2 gousses d'ail
1 bouquet de persil
1 verre de vin rouge
sel et poivre

Préparation

Faites cuire pendant 2 heures et demi la tête, les pieds de porc et les légumes dans une grande cocotte de 12 litres au moins.

Quand la cuisson est terminée, sortez la tête et après l'avoir désossée, découpez-la en petits morceaux de la grosseur d'un dé.

Filtrez l'eau de cuisson, réservez-la au frais pour la dégraisser, ainsi le gras se gélatinisera à la surface et pourra être facilement séparé de l'eau de cuisson.

Faites bouillir un verre de vin rouge avec les feuilles de laurier et les deux gousses d'ail et laissez infuser toute la nuit.



Le lendemain,

dans un faitout sur le feu mettez les morceaux de viande, ajoutez par petites louches la gélatine préalablement réchauffée.

Ajoutez le vin rouge et une partie de la marinade filtrée au chinois. Retirez du feu, ajoutez le persil haché fin.

Une variante consiste à ajouter les carottes coupées en petits morceaux.

Versez la préparation dans des moules et laissez solidifier au frais.

Dégustez dès le lendemain.

Mises en barquettes elles peuvent être congelées.

LES ILLUSTRATIONS

L'illustrazione

Une partie des illustrations de ce cahier a été réalisée, il a quelques années, par Nicolas, mon neveu.

Grand déconneur, du moins il l'était quand il illustra « La cuisine de mémé et pépé », il lui avait certainement semblé que l'on pouvait la traiter avec légèreté et de manière caricaturale.

J'ai failli un moment les oublier mais, finalement, même si le trait du dessin ne ressemble nullement à ses grands-parents, je les ai gardées car elles marquent le déphasage générationnel de l'époque : je lui ai donc laissé l'originalité de son inspiration. Son crayon serait-il différent aujourd'hui, en raison de son parcours diététique ? Très viandard jeune, puis végétarien, et aux dernières nouvelles il serait même un peu végan !

Récemment, il s'est professionnellement reconverti en ouvrant un restaurant Healthy Food pour des barjots du surf comme lui sur la côte landaise, à Moliets, non loin de la Chalosse, pays de gastronomie. S'il en est !

Bon courage mon neveu où, pour la bouffe dans ce coin, ça « garbure »... et puisse ce cahier t'inspirer pour quelques plats revisités !

Comme quoi ! Dans la vie...

Il ne faut jamais jurer de rien !



SALADE ORIENTALE

Insalada urientale

Ingrédients

- 250 g de pois chiches cuits
- 250 g de thon
- 3 ou 4 anchois
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 cuillerée de vinaigre Xérès
- 4 oignons blancs coupés en fines lamelles
- 12 œufs de caille
- 12 tomates coupées en deux
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune
- Sel et poivre

Préparation

Une fois que tous les ingrédients sont prêts, faites une sauce avec les anchois pilés, l'huile d'olive et une cuillerée de vinaigre Xérès; poivrez au moulin (s'il vous plaît !) puis mélangez le tout délicatement.

Catégorie	Nombre de Personnes	Temps de Préparation	Temps de Cuisson	Nom du créateur
Nom du plat : <i>Salade Orientale</i>				
Ingrédients				
<i>250 gr de pois chiche cuits 250 gr de thon 4 anchois blancs coupés en fines lamelles 12 œufs de caille 12 tomates coupés en 2 - sel poivre 1 poivron rouge coupé en lamelles 1 poivron jaune - 1 (poivron vert) salade verte 10 litres de ciboulette 4 litres de vinaigre blanc</i>				
Réalisation				
<i>une fois que tous ces ingrédients sont prêts - faire une sauce avec 3 filets d'anchois pilés 10 cl d'huile d'olive et 1 cuillère de vinaigre de Xérès poivre au moulin. puis mélanger le tout délicatement et servir frais</i>				
Tour de Main <i>très facile</i>				

Facile... reste à trouver les œufs de caille

Barbara

PÂTÉ DE SANGLIER

Pasticciu di cignalu

Ingrédients

1 kg de gorge de porc
2 kg de viande de sanglier
54 g de sel, (18 g par kg de viande)
24 g de poivre (8 g par kg de viande)
2 œufs
1 cuillerée à café d'épices : genièvre 5 g
par kg, coriandre 1 g par kg
½ verre d'alcool : cap corse ou porto
ou madère



Préparation

Hachez la viande avec la grille moyenne.
Incorporez les épices, les œufs, l'alcool,
salez, poivrez et mélangez le tout.
Remplissez les bocaux jusqu'à 2 cm du
bord.
Procédez à la stérilisation pendant 3
heures à 100 degrés

PÂTÉ DE FRESSURE

Pasticciu di curatella



Ingrédients

1 fressure de cabri ou d'agneau
1 œuf
ail, persil
sel, poivre

Pour la béchamel

30 g de beurre et 20 g de farine
½ litre de lait

POÊLÉE DE FRESSURE

Curatella frita

Ingrédients

1 fressure de cabri ou d'agneau
ail, persil, thym
sel, poivre
vinaigre ou vin rouge

Préparation

Faites revenir durant une quinzaine de minutes, dans de l'huile d'olive, les morceaux de fressure.

Puis faites dorer délicatement la cervelle préalablement pochée dans de l'eau salée.

Ajoutez l'ail, le persil et le thym.

Déglacez avec le vinaigre.

Servez chaud avec une salade.

Préparation

Passez au hachoir à viande, avec la grille moyenne, tous les morceaux de la fressure. Préparez la béchamel.

Moulinez l'ail et le persil. Dans une jatte mélangez le tout avec l'œuf, saler et poivrer.

Tapissez un moule avec du papier sulfurisé préalablement beurré en laissant déborder le papier sur les bords.

Remplissez-le avec le mélange. Passez au four au bain-marie pendant 2 heures et demie, température 150 degrés.

Démoulez. Servez froid !



Maryse

TIMBALES DE COUSCOUS

Tazze di couscous

Ingrédients

350 g de graines de couscous
50 g d'amandes émondées et pilées
(fraîches de préférence)
50 g de raisins secs
50 g de pistaches concassées
6 dattes coupées en morceaux
1 pincée de coriandre
quelques graines de sésame
15 cl de vin blanc
1 filet d'huile d'olive
ou une noix de beurre
sel et poivre

Pour accompagner de petites volailles : cailles, grives, pigeons, coquelets...

Préparation

Faites cuire la graine de couscous à la vapeur
Dans un bol à mixer, mélangez les amandes, les pistaches, un filet d'huile d'olive et la coriandre. Puis confectionnez de petites timbales et réservez-les.
A la fin de la cuisson de la volaille, déglacez avec le vin blanc et ajoutez les dattes.
Salez et poivrez.
Laissez mijoter une dizaine de minutes.
Présentez la petite volaille dans l'assiette, avec la timbale de couscous arrosée avec la sauce et parsemée de graines de sésame.
Au besoin, faites réduire la sauce, présentez-la dans un saucier.
Servez chaud !

Timbale de Couscous
350 g de Couscous moyen cuit. Coriandre séchée ou fraîche ajoutée à la sauce de beurre et un peu de poivre ajouté. une pincée de coriandre. 50 g d'amandes émondées et concassées. 50 g de raisins secs. 50 g de pistaches concassées. un mélange de couscous et de farine. Faire des petites timbales et servir avec des volailles rôties dans beurre et sauce. en fin de cuisson ajouter 6 dattes coupées en morceaux. 50 g de raisins secs ou plus. 15 cl de vin blanc. sel poivre une pincée de l'épice et laisser mijoter 20 mn en feu pas trop fort. continuer à cuire sur un plat garni avec les timbales de Couscous et parsemer de sésame en fin. faire réduire un peu la sauce de volailles et arroser votre plat avec cette sauce restant dans chaud.

SOUFFLÉ « FROMAGE ET JAMBON »

Sufiattu

Préparation

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, versez le lait tiède par petites quantités et remuez pour obtenir un mélange bien homogène.

Faites bouillir en remuant constamment, retirez du feu après ébullition. Ajoutez le fromage, les 8 jaunes d'œufs, battez les blancs en neige ferme, incorporez le tout en battant de bas en haut.

Salez et poivrez.

Beurrez le moule à soufflé, versez-y la pâte, et enfournez à four à 150 degrés pendant 30 à 40 minutes.

C'est à surveiller.

Ingrédients

8 dl de lait
150 g de farine
sans oublier le jambon 200 g
120 g de parmesan ou de gruyère râpé
60 g de beurre
8 œufs
Sel, poivre



Soufflé fromage jambon

8 dl de lait 150g farine 120g parmesan ou
gruyère 60g de beurre 8 œufs sel poivre
Faire le beurre ajouter la farine verser le lait
tiède par petit quantité bien remuer pour obtenir
un mélange bien homogène verser dans le moule - Faire
bouillir en remuant constamment, retirer du feu après
ébullition ajouter le fromage les 8 jaunes d'œufs
battre les 8 blancs en neige ferme incorporer le
tout en remuant de bas en haut - Beurrer le
moule à soufflé verser la pâte dedans et
enfourner à four (150) pendant 30 à 40 min
c'est à surveiller.

QUENELLES DE BROCCIU

Sturzapretti di castagniccia

Ingrédients

500 g de *brocciu* frais
2 bottes de blettes
Une à deux branches de persil
et quelques feuilles de menthe
3 à 4 gousses d'ail
1 œuf
sel, poivre
1 à 2 cuillerées de farine
+ *U suffrittu*

I sturzapretti ghjè un piattu bastiacciu chi si pò serve ancu pèsci fritti. I bastiacci cume i italiani, so manghjadori di pesci. N'hé facenu una passione. In Sant'Andrea di Cotone in castagniccia si pò serve cum'in Bastia, ma ancu una ensalata verde, bastara... A me mi pare !

Préparation

Faites cuire pendant 5 à 6 minutes les feuilles de blette, égouttez-les et coupez-les en petits morceaux.

Pilez le persil, les aromates, l'ail et incorporez-les au *brocciu* et écrasez le tout à la fourchette.

Ajoutez la farine, le sel et le poivre.

Sur un plan de travail, étalez la farine, faites des boulettes à la main en les roulant dans la farine.

Puis pochez-les, pas plus de trois à la fois, dans de l'eau salée bouillante.

Dans un plat allant au four étalez le *suffrittu*, placez les boulettes, saupoudrez-les de gruyère, enfournez et laissez cuire une quinzaine de minutes.

Température 180 degrés.

Bon appétit !



L'Aghjalle – Torru (Santa-Reparata)

LES FARCIS

I legumi pieni

LA CUISINE DE CLAUDE MONET À GIVERNY

Lors d'une visite à Giverny, j'ai découvert par hasard une recette sur « les oignons farcis » dans un recueil gastronomique exposé dans le cuisine de Claude Monet, épicurien plus que parfait !

Je pense qu'il aurait certainement été « impressionné » par ceux de ma mère.

A ma grande surprise j'avais noté des similitudes entre les deux recettes. Certes, c'est un plat quasi universel : des recettes sur les oignons farcis il y en a des centaines mais celle de Giverny est étonnamment semblable.

Comment celle d'Antoinette, qui la tenait de Madalena, est-elle arrivée à Giverny ! Monet serait-il passé à Santa-Reparata-di-Balagna, et reparti avec la recette après avoir déjeuné chez mon arrière-grand-mère, la mère de Madalena !

On ne le saura jamais !



LA CUISINE D'ANTOINETTE À PALAZZI

Quoiqu'il en soit, quand on évoque la cuisine d'Antoinette, en famille ou avec tous ceux qui l'ont goûtée, c'est le plat le plus cité.

Quand on lit la recette ça a l'air facile même après avoir scrupuleusement suivi les conseils de ma mère, qui n'a jamais été avare de son savoir-faire, et de « donner » ses recettes, la conclusion de ceux qui s'y sont attelés est toujours la même « celles d'Antoinette sont inimitables ».

La cuisine comme la peinture ça peut s'imiter mais le résultat n'est pas toujours garanti.

Et attention aux contrefaçons !

L'utilisation de produits de qualité est la première exigence !



Suite page 94

LA CUISINE D'ANTOINETTE À PALAZZI

Pour les légumes, à défaut de disposer de votre propre potager, comme Antoinette en disposait avec *l'ortu* [le jardin] de mon père. Sans être un accro du bio, choisissez les meilleurs chez votre fournisseur le plus proche, car c'est évident, vous êtes « locavore ».

Pour les oignons, prohibez les jaunes. Prenez de gros et beaux oignons rouges, comme on en produit chez nous en Corse, c'est ce qu'il faut.

Pour les pommes de terre, utilisez la *spunta*, mais la Mona Lisa est aussi bien. Je ne sais si c'était la pomme de terre que Léonard de Vinci affectionnait, mais il faut avouer que donner à une patate le nom d'un de ses plus beaux chefs-d'œuvre, fallait oser !

Pour les tomates, choisissez-les bien mûres. Et ne soyez pas radins sur les herbes aromatiques : basilic et persil en abondance. Mais évitez a *nepita* ! Antoinette n'en utilisait jamais, pourtant ce n'est pas ce qui manquait aux alentours. En revanche, le romarin ou la sauge sont les bienvenus ainsi que le thym et le laurier, est-il besoin de le rappeler. Donc, le bouquet garni c'est sans a *nepita*.

Pour les fromages, ayez la même exigence, la qualité doit primer, Antoinette utilisait trois fromages : le gruyère, le sarde et le hollande rouge étuvé vieux. Parfois, elle ajoutait un petit morceau de fromage vieux corse mais elle n'utilisait jamais de parmesan. Et si j'osais ! Je vous proposerais une variante sans fromage pour certains de vos convives résolument réfractaires à ce noble produit. Le résultat est assez surprenant et, je dois l'avouer, cette recette fait ressortir à merveille tous les parfums des aromates...



LES OIGNONS FARCIS

E cipolle piene

Ingredients

3 ou 4 gros oignons rouges
600 g de pommes de terre
6 tranches de jambon dans l'épaule
3 œufs
300 à 400 g de 3 fromages
(rouge vieux étuvé, sarde
ou tomme corse et gruyère)
1 kg de tomates très mûres
1 bouquet de basilic
1 bouquet de persil
3 gousses d'ail
thym, laurier
huile d'olive
sel, poivre
+ *u suffrittu* avec tomates

Préparation

Préparez le *suffrittu*.
Décoquillez à cru les oignons.
Faites cuire les pommes de terre, puis écrasez-les à la fourchette.
Hachez le basilic, le persil, l'ail et le jambon.
Râpez les fromages, réservez 100 g de gruyère pour gratiner le plat. Dans une jatte, mélangez le tout avec les œufs.
La farce est prête ou presque, y ajouter un peu de *suffrittu*. Préparez un plat qui passe au four, garnissez le fond avec le *suffrittu*, en réserver pour la cuisson.
Farcissez les oignons, les dresser dans le plat. Parsemez de gruyère râpé.
Enfournez et faites cuire pendant 30 à 40 minutes à 160 degrés.
Surveillez la cuisson en rajoutant un peu d'eau au besoin.
Attention pour la salaison car les fromages sont salés.
Servez avec une salade.



LES FARCIS : AUBERGINES, COURGETTES, TOMATES, ARTICHAUTS

I legumi pieni: marinzane, zucchini, pumate, artichjochi...

Ingrédients

6 aubergines ou 6 courgettes
ou 6 tomates ou 8 artichauts
300 g de viande de veau hachée
100 g de chair à saucisse
5 œufs
200 g de gruyère râpé
100 g de parmesan
500 g de pommes de terre (pour les
aubergines et les courgettes seulement)
1 morceau de pain trempé dans du lait
2 à 3 branches de persil,
4 à 5 feuilles de basilic
sel, poivre
+ *u suffrittu* (page 10) avec tomates

Préparation

Faites cuire à la vapeur les légumes (sauf les tomates) ainsi que les pommes de terre selon le plat à préparer. Puis coupez les aubergines et les courgettes dans le sens de la longueur.

Réservez un peu de gruyère pour gratiner. Dans une jatte préparez la farce avec les viandes, les œufs, les fromages, les aromates, le pain et l'écrasé de pommes de terre seulement pour les aubergines et les courgettes.

Salez et poivrez.

Préparez votre plat avec *u suffrittu*.

Farcissez les légumes, déposez-les dans le plat et parsemez de gruyère.

Passez au four à 160 degrés pendant 30 minutes.

Pour les tomates et les artichauts, ajoutez éventuellement quelques grains de riz, comme Antoinette, pour absorber l'eau de cuisson.



Antoinette

*Courgette ou aubergine farcit
6 courgette coupée en 2
300 gramme de viande hachée
100 gramme de chair à saucisse
5 œufs
200 gramme gruyère râpé 100 gramme parmesan
500 livre de pomme de terre
1 morceau pain trempé dans le lait
préparation mélanger le tout
ensemble viande pure fromage pain
pendant 20 temps faire cuire au four
avec les tomates de tomate
farcir vos courgette ou aubergine
passer une jour égoutte
pendant une heures
servir avec une salade*

CHOU FARCI

Carbusgiu pienu

Ingrédients

1 beau chou vert
250 g de viande hachée de porc
250 g de viande de veau
3 ou 4 œufs
400 g de pain rassis
30 dl de lait
1 dizaine de feuilles de sauge
1 dizaine de feuilles de basilic
2 à 3 branches de persil
2 à 3 gousses d'ail
+ *u suffrittu* (page 10) avec tomates

Préparation

Faites cuire le chou dans un autocuiseur pendant 15 minutes.

Préparez le *suffrittu*.

Dans une grande jatte, incorporez les viandes hachées, le pain préalablement trempé dans le lait.

Hachez la sauge, le basilic, le persil et l'ail. Ajoutez le tout à la farce avec les œufs.

Videz la partie intérieure du chou, hachez-la finement et incorporez-la à la farce avec quelques cuillerées de *suffrittu*.

Farcissez le cœur du chou et entre les feuilles.

Dans un plat allant au four, garnissez le fond avec le *suffrittu*, et déposez-y le chou farci.

Une variante consiste à dresser les feuilles de chou et la farce en lasagne.

Enfournez pendant 40 minutes environ sans oublier d'arroser de temps en temps.



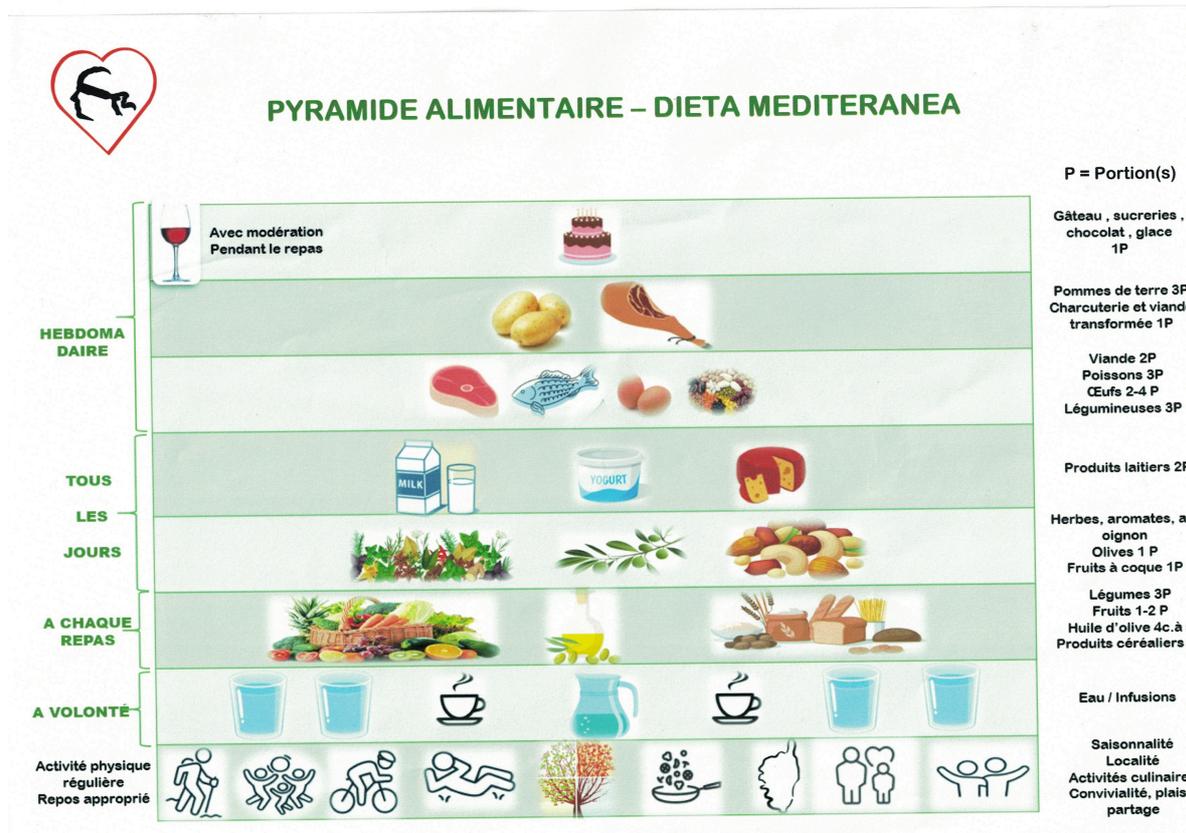
Antoinette

LE REGIME MEDITERRANEEN

A dieta mediterranea

Même si cet encart semble tomber comme *un cheveu sur la soupe*, la cuisine de ma mère, élaborée dans la plus pure tradition méditerranéenne, en constitue immanquablement la base. La longévité que les sœurs Agostini, les auteures de l'ensemble des recettes de ce cahier, ont eue pourrait en constituer la preuve.

Paix à leur âme !



LES ŒUFS

L'OVE

MIRENDA EN VOYAGE

Mirenda in viaghju

A Mirenda, c'était le repas froid des *Giardinieri* qui partaient travailler à la campagne pour la journée. Elle était préparée avec une demie « coupiette », pain à deux boules, généralement garnie d'une omelette ou d'une escalope de veau poêlée à l'huile d'olive avec une ou deux gousses d'ail en chemise !

A Mirendella, c'est également le nom donné à un repas champêtre comme celui du lundi de Pâques.

C'était aussi notre repas quand on retournait à Paris à la fin des vacances d'été.

Ma mère préparait le panier pour le voyage, grand de préférence car il fallait y caser la boisson, les œufs durs, les fruits, souvent le raisin de la vigne, et avec tous les ustensiles : couverts, verres, serviettes et, bien sûr, les « coupiettes » en nombre suffisant pour ne pas *pate a fame* [mourir de faim] durant le voyage.

Après une traversée de nuit sur un navire de feu la SNCM, le *Comté de Nice* ou le *Corse*, dont les odeurs ne font certainement pas partie de mes Madeleines de Proust, on débarquait à Nice pour prendre le train à la gare Thiers pour Paris.

Le petit déjeuner était frugal : un verre de café au lait du thermos rapidement versé dans nos verres par Antoinette, quasi anéantie par la traversée même si la mer avait été d'huile... Et mon père de nous rassurer « *Manghjarete dopu à Marsiglia inde u trenu. Un v'inchintate, a sporta e trapiena !* » [vous mangerez dans le train après Marseille. Ne vous inquiétez pas le panier est archi plein !].

A Marseille, l'attente dans le train à la gare Saint-Charles nous paraissait interminable, car la locomotive à vapeur de la ligne Nice-Marseille devait être remplacée par une locomotive électrique (la ligne ne fut électrifiée qu'en 1960). Je me souviens encore de cette odeur âcre quand on traversait les tunnels « *Chjudete e finestra* » [fermez les fenêtres] criait ma mère.

Et lorsqu'enfin le train repartait, c'était l'heure d'ouvrir le panier. Enfin !

Alors, dans le compartiment seconde classe du wagon tracté, dans un luxe technologique, par une Loco BB 9200, ma mère posait sur ses genoux le panier et nous servait les « coupiettes » d'où s'échappaient les senteurs de basilic et d'ail mêlées à celle, plus subtile, de la mie de pain « *tinta* » [trempée] dans l'huile d'olive qui servit à frire les omelettes et les escalopes de veau. Indéfinitissables ! Parfums qui allaient embaumer le compartiment et nous accompagner jusqu'à la gare de Lyon à Paris.

Et, à ce moment-là, ma sœur se levait pour terminer le voyage dans le couloir.

OMELETTE ANTOINETTE LIGHT BIS.JPEG



Au fromage (Brocciu ou cagiu frescu)

Battez 6 œufs, ajouter un ½ fromage coupé en morceaux, salez et poivrez.

Versez le tout dans une poêle graissée à l'huile d'olive, ajoutez des feuilles de menthe, saupoudrez avec une cuillerée de farine et laissez frire pendant quelques minutes. Retournez l'omelette et la sortir immédiatement du feu.

La paysanne

Faites revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive 2 à 3 cébettes émincées, ajoutez 2 tomates préalablement égouttées et quelques feuilles de basilic.

Salez, poivrez.

Verser 6 œufs battus et saupoudrez avec une cuillerée de farine et laissez frire pendant quelques minutes. Retournez l'omelette et la sortir immédiatement du feu.



La parmentière

Faites dorer dans une poêle 1 à 2 pommes de terre coupées en lamelles ou en dés dans un peu d'huile d'olive, finir avec un oignon émincé et une branche de persil ciselé.

Versez 6 œufs battus et saupoudrez de farine (toujours un peu de farine disait Antoinette) et laissez frire quelques minutes. Retournez l'omelette et la sortir immédiatement du feu.

ŒUFS EN TRIPES

Ove in trippa

Ingrédients

8 à 10 branches de blettes
(dont on a retiré les cardes)
6 oignons
2 tranches de *panzetta* ou de *maschetta*
6 œufs
1 cuillerée à soupe de *cunserva* (concentré
de tomates)
[concentré de tomate]
400 g de pulpe de tomates en conserve
(ou fraîches bien mûres)
1 verre de vin rouge
huile d'olive
thym, laurier
sel, poivre

Préparation

Faites revenir dans de l'huile d'olive les oignons dans un grand poêlon (qui servira jusqu'au service) puis les réserver.

Faites revenir la *panzetta* coupée en petits dés et les oignons émincés, ajoutez le concentré de tomate et délayez-la rapidement avec le verre de vin.

Ajoutez les blettes préalablement blanchies, les tomates, le thym, le laurier.

Salez, poivrez et laissez mijoter pendant une vingtaine de minutes.

Ajoutez les œufs durs ou mollets selon les goûts, coupés en deux ou entiers en fonction du mode de cuisson.

Servez chaud.



LES PÂTES

E Paste

A CUCINA, I FURNELLI (1)

La cuisine : le potager et les fourneaux

Dans les années soixante, quelques maisons au village s'éclairaient encore à la lampe à pétrole que l'on avait d'ailleurs intérêt à conserver, en état de marche sur la cheminée, même dans les foyers qui bénéficiaient de l'électricité.

Car les coupures d'électricité intervenaient fréquemment par temps d'orage, et pouvaient durer plusieurs heures, et bien évidemment la nuit. Et quand ça arrivait, c'était le branle-bas de combat car il fallait trouver la lampe électrique pour aller chercher la lampe à pétrole... « Oh ! Les allumettes mais où on a mis les allumettes !!! »

Mais bien plus que l'électricité qui n'apportait que la « lumière » dans les maisons, l'arrivée du gaz a été incontestablement un soulagement pour le travail des femmes en cuisine, que dis-je une révolution ! Soulagement donc avec les bouteilles de couleur bleue ou marron « Le gaz qui gaze » comme disait la publicité.

C'était un confort important qui permettait de supporter l'absence et l'attente de l'eau courante et le tout-à-l'égout, qui ne commencèrent à arriver qu'au milieu des années soixante.



PÂTES GRATINÉES

Pasta asciutta

Ingrédients

300 g de pâtes
3 cuillerées d'huile d'olive
150 g de beurre
200 à 300 g de 3 fromages : édam rouge
vieux étuvé, parmesan et gruyère,
à proportionner selon votre goût
sel, poivre
et bien sûr la sauce
du plat de viande préparé

Préparation

Faites cuire les pâtes, ajoutez deux ou trois cuillerées d'huile d'olive dans l'eau de cuisson. Préparez un plat allant au four.

Huilez le fond du plat.

Râpez les trois fromages

Ajouter une couche de pâtes, puis nappez avec la sauce de la viande du plat préparé et parsemez cette première couche par les fromages.

Recommencer l'opération deux ou trois fois.

Maintenez à four tiède.

Servez avec le plat en sauce

Avec la Pasta Asciutta on aborde un plat emblématique de la cuisine de ma mère. Ce plat accompagnait systématiquement sauté de veau, ragoût de bœuf et l'agnellu à u strettu .

CANNELLONI AU BROCCIU

Cannelloni ancu u brocciu

Ingrédients

1 kg de cannelloni
1 kg d'épinards ou de blettes
3 œufs
500 g *brocciu*
250 g mozzarella
1 beau bouquet de feuilles de menthe
sel, poivre
et
bien évidemment
+ *u suffrittu* avec tomates

Préparation

Préparez le *suffrittu*.

Dans une jatte mélangez les épinards ou les blettes préalablement blanchis et égouttés, avec le *brocciu*, les œufs et les feuilles de menthe ciselées.

Salez et poivrez.

Dans un plat allant au four étalez la sauce du *suffrittu*, garnissez les cannelloni avec la farce, placez-les dans le plat, saupoudrez de mozzarella râpée et enfournez.

Faites, cuire 45 minutes à 180° degrés.

A CUCINA, I FURNELLI (2)

La cuisine : le potager et les fourneaux

La « cuisine » traditionnelle corse, dans cette fin du XX^e siècle, était composée d'un plan de travail en granit de chez Cubada, d'éléments hauts et bas à tiroirs automatiques de chez Mobalpa ou Schmidt, d'un frigo américain, le tout nickel chrome aseptisé comme dans un laboratoire, et avec tout l'électroménager que l'on peut imaginer, Thermomix, Cookeo... Non je déconne

Ces cuisines sont celles des arrières-petites-filles de ces femmes d'hier ! ELLES – elles faisaient la cuisine – en ne disposant que d'un « potager » : un simple plan de travail avec *u lavellu* [l'évier] et *a sechja* [jarre en bois] qu'il avait fallu remplir le matin à la fontaine et porter sur la tête, et *i furnelli* [les braseros] alimentés avec le charbon de bois, livré par *u carbunaghju* [charbonnier] qui le fabriquait du côté de Corbara au lieu-dit *A Carbunara*, que l'on stockait dans *u portu* [petit patio]! Quelle chance si l'on en disposait car en été, dans un coin, sous la treille, un espace « cuisson » rudimentaire était aménagé pour échapper aux chaleurs de la cuisine Mais été comme hiver en cuisine, on transpirait à grosses gouttes.

Ma mère a connu cette époque dans sa jeunesse. Toutefois, la cuisine de la maison familiale à *Palazzi* était un peu plus confortable, il y avait l'eau courante, le gaz et l'électricité « *Chi ti cioè di piu* [que te faut-il de plus] disait mon père en souriant ?

« C'est Byzance !!! ».



FLAN DE MACARONI

Pastizzu di macaroni

Ingrédients

- 800 g de sauté de veau
- 4 à 5 œufs
- 500 g de macaroni
- 50 g de gruyère
- 50 g de parmesan
- 50 g hollande rouge vieux étuvé
- 50 g de beurre
- Chapelure

Préparation

Faites cuire les macaroni.
 Passez la viande au mixeur, y ajouter les carottes, les olives vertes et les champignons.
 Mélangez l'ensemble avec les macaroni, les œufs et les trois fromages.
 Versez le tout dans un moule à flan beurré, saupoudrer de chapelure et faites cuire au four au bain-marie pendant une heure.

U Pastizzu di macaroni serebbe una spzialità di Santa Riparata, force l'ànice si sente inde i caffè versu sete ore di serra, ma inde issu piattu un ci n'he mancu una cria.

Nom du plat : Pastizzu di macaroni - o la borse

Ingrédients
 Avec 800 à 900 g de veau borse le faire revenir dans un peu d'huile, y ajouter deux oignons émincés fins 2 ou 3 gousses et ail hacher et blanchir, ajouter ensuite une grosse cuillerée de sauce tomate au miroir 25 cl de vin blanc et éventuellement 2 ou 3 tomates persil haché + huile d'olive sel poivre ajouter de l'eau juste couvrir la viande et laisser cuire jusqu'à cuisson, il faut

Réalisation
 ajouter après la tomate une petite cuillerée de champignons 2 ou 3 carottes coupées en gros dés et 100 g d'olives vertes. Laisser cuire le tout à feu doux. En égoutter ensuite cuire 500 g de macaronis. Les égoutter passer votre viande au mixer par trois fois. Le tout avec macaronis, tomates, carottes, les olives et quelques champignons. Bien mélanger de préférence ceintant de fromage à manger prendre une mesure à l'aide d'un exemple une mesure de chapelure saupoudrer partout de chapelure votre viande et cuire à four mélanger et cuire à température à température

Tour



Barbara et Nenette

LASAGNES DE LA CASTAGNICCIA

Lasagne Castagnicce

Ingrédients pour le bouillon

1 jarret de bœuf
1 petite poule ou un poulet
1 morceau de paleron de porc
2 dl d'huile d'olive
1 à 2 oignons
2 à 3 carottes
1 à 2 navets
1 bouquet garni thym, laurier...
1 branche de sauge
sel, poivre
quelques baies de myrte
1 cuillerée de *cunserva*
1 litre de vin

Ingrédients pour la pâte des lasagnes

1 kg de farine 55
7 œufs
sel
1 cuillerée d'huile d'olive
1 kg de fromage râpé : hollande rouge
vieux étuvé, parmesan, sarde vieux

Préparation du bouillon

Faites revenir dans l'huile d'olive les viandes. Déposez-les dans un grand faitout avec les légumes et les aromates.

Couvrez d'eau et de vin

Portez à ébullition et faites mijoter au moins 3 heures, la viande doit se détacher des os.

Préparation des pâtes

Versez dans une jatte la farine, ajoutez les œufs battus, le sel, l'huile d'olive et un peu d'eau.

Travaillez la farine jusqu'à obtenir un beau pâton.

Laissez reposer pendant 30 minutes à 1 heure.

Puis divisez le pâton en plusieurs portions égales, l'aplatir avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à une épaisseur de un millimètre. Découpez en feuilles rectangulaires.

Laissez sécher 1/2 heure à l'air libre sur un linge fariné.

Préparation du plat

Filtrez le bouillon, réservez les viandes et les légumes qui pourront être utilisés par ailleurs pour un autre plat.

Faites cuire vos lasagne 8 à 10 minutes.

Dans un grand plat allant au four, versez un peu du bouillon au fond du plat, puis une première couche de lasagnes, puis une seconde couche de fromages râpés, mouillez avec le bouillon, et ainsi de suite...

Passez au four pendant 30 à 40 minutes, température 160°.

LASAGNE BALANINE

*Lasagne Balanine**

Ingrédients

- Préparez trois recettes :
- un sauté de veau (page 56),
 - les *lasagne* (recette page 38 sinon celles du commerce),
 - *u suffrittu*.
 - + quatre belles tomates
 - 300 g de fromage râpé
au choix parmesan
ou hollande rouge vieux étuvé

Les lasagne

Dans un plat allant au four étalez en couches successives :

- les lasagnes,
- la sauce,
- le sauté haché finement,
- le fromage râpé.

Sur la dernière couche saupoudrer de gruyère ou couvrir avec une béchamel.
Passez au four 40 minutes, température 160 degrés.



Préparation

Hachez le sauté de veau et son accompagnement, réservez la sauce.

Préparez le *suffrittu* en y incorporant les tomates et le sauté de veau haché.



On peut remplacer le hachis de sauté de veau par de la viande hachée du commerce mais ce n'est pas la même chose !

* En langue corse le pluriel des noms ne prend pas de S, j'applique cette règle pour leur adjectifs également dans la version française

LES SOUPES

E SUPPE

SOUPE CORSE

A minestra

Ingrédients

250 g de haricots rosés
3 pommes de terre
2 oignons, 1 poireau
2 à 3 feuilles de blettes
4 gousses d'ail (en réserver pour le pistou)
2 navets, 2 carottes
1 branche de céleri
1 grand bouquet de basilic
(en réserver pour le pistou)
thym, laurier
3 cuillerées de *concentré* ou *quelques tomates du jardin*
250 g de pancetta ou un *schincu*
[os de jambon]
(attention cet os peut donner un goût rance, soyez sûr de sa provenance).
sel, poivre
3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
et 2 à 3 poignées de nouilles

Préparation

La veille, faites tremper les haricots dans une marmite d'eau.

Coupez en julienne les légumes. Faites blondir à l'huile d'olive l'oignon émincé et le poireau coupé en rondelles.

Ajoutez les haricots et tous les légumes.

Ajoutez la *pancetta* coupée en morceau ou le *schincu*, et le concentré de tomates.

Couvrir d'eau et laissez mijoter pendant 2 heures et demie environ.

Ajoutez les pâtes en fin de cuisson.

Au moment du repas ajoutez le pistou dans la soupière et servir bien chaud.

Le pistou

Pilez l'ail, le basilic et un peu d'huile d'olive dans un petit mortier en bois d'olivier bien sûr.

Antoinette



SOUPE DE POIS CHICHES

Suppa di cecii

Ingrédients

300 g de pois chiches
2 poireaux
1 à 2 carottes
1 à 2 pommes de terre
1 à 2 poignées de nouilles
1 oignon
4 gousses d'ail
1 branche de céleri
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Préparation

La veille, mettre les pois chiches à la trempe.
Coupez les légumes en julienne, réservez une gousse d'ail.
Dans un faitout, faites blondir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
Faites cuire le tout durant 1 heure et demie.
A la fin de la cuisson, réservez quelques pois chiches et passez le tout à la moulinette.
Puis ajoutez les pois chiches réservés, une poignée de nouilles et faites cuire quelques minutes.
N'ajoutez jamais d'eau froide pendant la cuisson.
Avant de servir, ajoutez la gousse d'ail pilée.

*Inde a tradizione si
serve u Venaru Santu*

*soupe de pois chiches
pour 6 personnes
300 grammes de pois chiches
une belle oignon
2 poireaux ou 2 carottes
faire tremper les pois chiches
La veille ensuite les faire
cuire avec tout le reste
des légumes
2 heures de cuisson
ensuite vous passez le légume
à quelques pois chiches
ajouter de patate de préférence
verser bien chaud
et quelque gobe d'ail*

SOUPE DE BLETTES

Suppa di bietule

Ingrédients

1 kg de blettes
1 demi-fromage frais ou de *brocciu*
2 œufs
1 oignon
1 ou 2 pommes de terre
1 branche de céleri
1 poireau
2 gousses d'ail
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 tranche de pain grillée par personne
1,5 litre de bouillon de volaille
1 bouquet garni

Préparation

Préparez les blettes en retirant les côtes, coupez les feuilles en larges bandes.

Coupez tous les légumes en julienne.

Dans un faitout, faites blondir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.

Ajoutez les légumes.

Couvrez avec le bouillon de volaille.

Faites cuire le tout durant 40 minutes.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson incorporez le fromage en morceaux, avant de servir ajoutez les œufs battus.

Servez dans une assiette creuse, versez la soupe sur la tranche de pain grillée frottée avec de l'ail selon le goût de chacun.



LE POISSON

U Pesciu

PAILLOTES « NUSTRALE »

Frascali e magazini in bor di mare

Les « paillotes » font partie de notre culture. De notre culture ! Cette affirmation est sortie de la bouche d'un « paillotier » un matin sur le forum de RCFM... les paillotes, quelle affaire ! Ils ont même inventé le « démontable non démonté » avec le concours des services de l'Etat... « Non démontée » même si la mer est démontée, ubuesque non ! Comme dans un sketch de Devos ! Mais les plagistes, c'est pas un sketch qu'ils font, c'est du fric !

Le « démontable non démonté », c'est lorsque le paillotier apporte la preuve que sa paillote peut être démontée, et dans ce cas il ne la démonte pas ! Il reste dans la légalité comme sa paillote sur la plage. Ainsi aménagée la plage reste nickel. D'ailleurs certaines paillotes sont bellissimes, avec une recherche architecturale d'une extrême originalité : un patchwork de bois flottés, de palettes multicolores, des branches de palmier en PVC bien sûr pour couvrir les vérandas. En PVC ? Oui ! Car ça passe mieux l'hiver.

Et quel pied quand tu peux dîner au bord de l'eau sans te mouiller les pieds et te prendre pour un touriste nanti. J'ai essayé. J'ai demandé à la serveuse. « Auriez-vous, Mademoiselle, des *Funtoni fritti* [jarrets en friture] ». Mais quand j'ai lu la réponse dans ses yeux de merlan frit... J'ai commandé des penneaux aux gambas – plat on ne peut plus *nustrale* – qui figurait au menu, ainsi que dans ceux de tous les restaurants d'Ile... de France et de Navarre...

Oh ! Je m'égare ! Pourtant il avait à moitié raison, le paillotier, ou à peu près.

Mais ce n'était pas les mêmes paillotes. On les appelait *i magazini in bord di mare o i frascali*, j'en ai connus dans mon enfance, dans les années 1960, quand on descendait du village sur la plage de Bodri avec tout le clan Agostini-Cruciani-Blondel-Fondacci-Falconetti, mais ce n'était que pour la journée, mais quelle journée ! Les hommes, très tôt le matin, partaient pêcher en mer sur le pointu de Dominique Passani, *Curbaghjàcciu*, un ami de la famille, qui ne manquait jamais de nous accompagner pour *l'Aziminu* à Bodri, en ce temps-là on pêchait à foison du saint-pierre, de la mustelle, du chapon, de la vieille, des rascasses, des girelles, du pageot...

Pour passer la journée, on apportait dans des caisses en bois les assiettes en faïence, les verres en vrai verre, les cuillères, les couteaux, et le linge de table avec le torchon pour filtrer le court-bouillon de *l'aziminu*. Tout juste si l'on ne sortait pas la ménagère du dimanche... et tout le saint-frusquin ! Eh oui ! En ces temps-là le plastique n'avait pas encore colonisé *e mirandelle* [repas en plein air] ! Ah ! Oui, sans oublier *I pignati* [les chaudrons] pour la cuisson et tout ce qu'il fallait pour *l'Aziminu* : huile d'olive, oignons, ail, pommes de terre, thym, laurier et le safran bien sûr « *ô Madalè, ùn ti scurdà di u safran* » répétait ma tante à sa mère la veille lors des préparatifs.

Puis en attendant la pêche, nous – les enfants – partions ramasser du bois pour le feu et dénicher quelques crabes dans les rochers pour donner du goût à *l'Aziminu*.

Sur la plage, à l'ombre des tamaris et des pins, avec quelques branchages et des troncs en bois flottés que les fortes mers avaient laissés sur le rivage, on dressait sommairement une espèce de cabanon à ciel ouvert pour protéger le feu des brises marines,

MORUE FAÇON BOUILLABAISSE

Baccalà à l'usu di Santa-Riparata

Ingrédients

4 morceaux de morue séchée
3 beaux oignons
4 cuillerées de *cunserva*
[concentré de tomates]
500 g de pommes de terre
2 poireaux
1 verre de vin blanc ou rouge
½ litre d'eau
safran
thym, laurier
sel, poivre
huile d'olive

Préparation

La veille, mettez à dessaler la morue en changeant l'eau au moins deux fois.

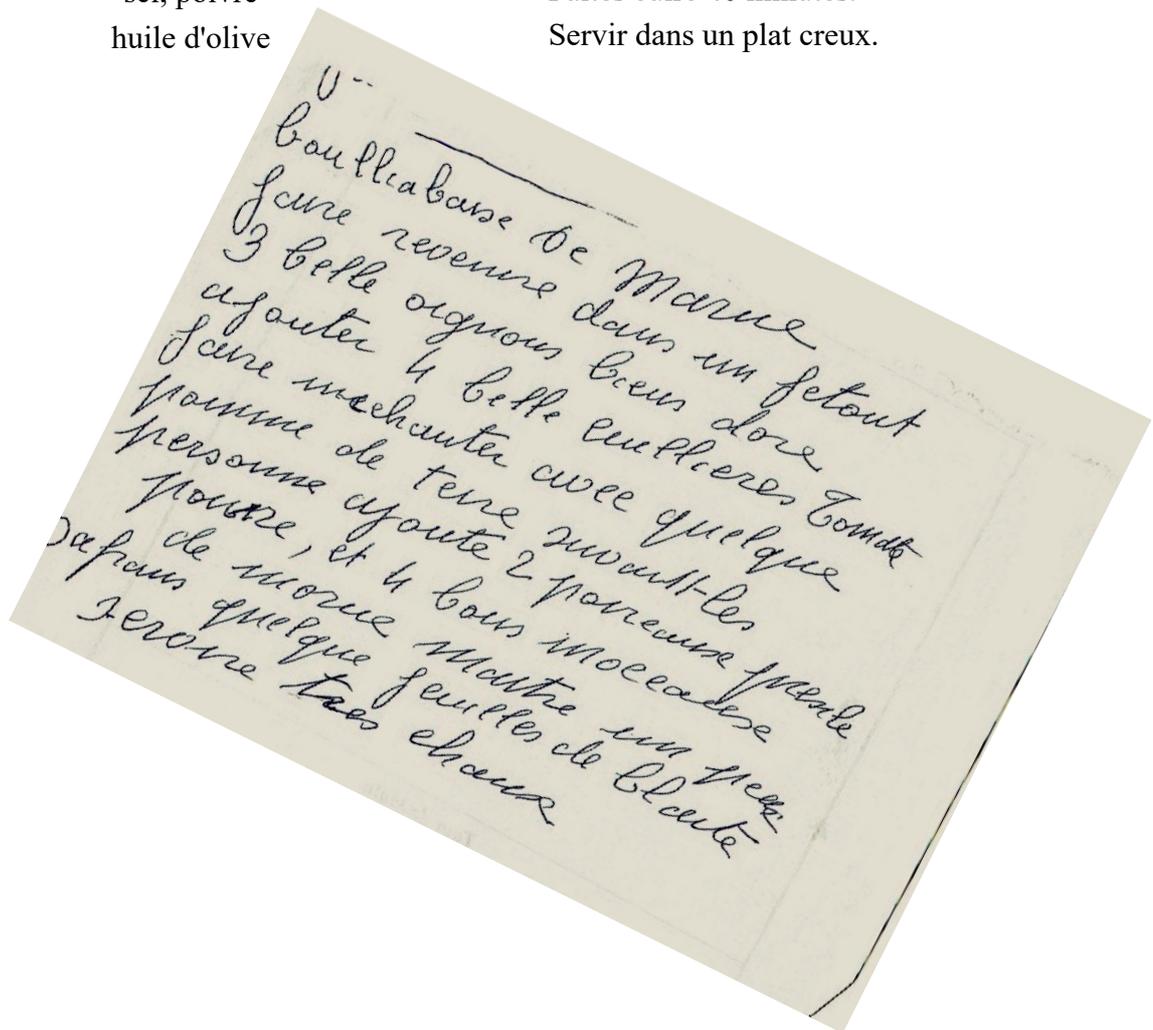
Faites revenir dans un faitout les oignons émincés dans l'huile d'olive. Ajoutez 4 cuillerées de *cunserva* et délayez-la avec le vin.

Ajoutez les morceaux de morue, les poireaux, les pommes de terre, le thym et le laurier. Couvrez d'eau.

N'oubliez pas le safran. Poivrez, et doucement sur le sel.

Faites cuire 40 minutes.

Servir dans un plat creux.





Suite de la page 116

mais surtout pour contenter les femmes qui y trouvaient un coin intime à l'abri des regards *per chjachjarà* [pour jacasser]. Puis quand arrivait a *pesca*, en un rien de temps les poissons étaient vidés et écaillés à même la plage et jetés dans le court-bouillon du *pignattu* qui attendait en frémissant. On laissait cuire tout cela avec les pommes de terre et tout ce qu'il fallait... Puis c'était le cérémonial du service avec toujours les sempiternelles remarques « *Ô Pieru ! Aziminu cume questu un si ne manghja in Parighji !* » [Ô Pierre ! des bouillabaissees comme celles-là on n'en mange pas à Paris !]. On se régalaient...

Ensuite, sieste pour tout le monde ! Avec interdiction de se baigner avant les deux heures pile de digestion que ma tante Nenette, prof de sciences, nous imposait. En fin de journée, les femmes faisaient la vaisselle les pieds dans les vagues qui, parfois, éclaboussaient leurs jupes relevées jusqu'aux cuisses. On n'a jamais dormi sur la plage, certaines familles le faisaient. Mais souvent la soirée se prolongeait en chansons quand mon oncle Ange *Castagnicciàiu*, avec sa voix de ténor, entonnait *A mezu mare* .

Aux beaux jours, une journée comme celle-ci, on en comptait quelques-unes. On aimait se retrouver au même endroit, que d'autres familles d'ailleurs occupaient, en apportant aussi quelques aménagements, encore un moment de partage *di u cumunu*, dans une appropriation collective du bien de tous. *Ci Campavamu* [on se régalaient] c'était hier, au siècle dernier, dans les années soixante...

Puis les touristes ont commencé à arriver... on a grandi... nos parents ont vieilli et les journées *in bor di mare* se sont peu à peu retirées de nos vies...

C'est durant la crise annuelle des paillotes que j'ai entendu un « paillotier » dire qu'elles faisaient partie de notre culture. Je me suis dit : qu'est-ce qu'il ne faut pas entendre pour qu'ils vendent leurs soupes, en bocaux bien sûr ! En fait il avait un peu raison mais les paillotes... Mais *I Magazini o I frascali di bord' di mare* d'hier étaient libres d'accès et gratuites pour tous...

Aussi, s'ils avaient la bonne idée de ne pas trop s'étendre avec leurs transats et nous laisser un peu de place sur la plage, pour moi ils peuvent continuer à faire commerce et à servir leurs gambas thaïlandaises aux pennes italiennes, leurs moules hollandaises et leurs frites Mcain dans leurs paillotes *nostrale* démontables non démontées...

FRITURE DE JARRETS

Futoni fritti

Ingrédients

1 à 2 kg de jarrets
huile d'olive
2 à 3 citrons
vinaigre de vin
sel et poivre

Préparation

Préparez les poissons, farinez-les, et les frire à la poêle dans de l'huile d'olive, les jarrets doivent être bien dorés.

Servez-les simplement avec la moitié d'un citron et une salade.

Vous pouvez conserver les poissons pendant plusieurs jours dans une petite jarre après les avoir aspergés abondamment de vinaigre.



Une belle pêche locale mais non pour une friture pour remplacer les jarrets ! Ça serait dommage ! Pourquoi pas, un bel Azimnu agrémenté d'un chapon et d'une mustelle, et encore mieux une soupe de poissons royale comme la girelle !

Antoinette

SOUPE DE POISSONS

Suppa di pesci

Ingrédients

3 à 4 kg de poissons : rascasses, girelles, oblates, petits sarres, rougets, vives...
3 beaux oignons
2 à 3 tomates bien mûres
3 à 4 doses de safran
3 gousses d'ail
1 piment rouge, 1 bouquet de basilic,
1 branche de thym
3 à 4 feuilles de laurier,
1 branche de fenouil
10 dl d'huile d'olive
1/2 litre de vin blanc
1 rasade de pastis Damiani
2 à 3 litres de d'eau
sel, poivre
8 tranches de pain

Préparation

Ecaillez, videz les poissons et coupez-les en morceaux.

Dans un grand faitout, faites revenir dans l'huile d'olive les oignons émincés, les tomates coupées en morceaux, 2 gousses d'ail, le fenouil, les poissons et laissez dorer pendant 10 minutes.

Puis ajoutez le piment, le basilic, le thym, le pastis, le laurier, le safran, salez et poivrez.

Couvrez avec le vin blanc et l'eau et laissez cuire 20 à 25 minutes, puis passez la soupe une première fois à la moulinette manuelle, grille moyenne et une deuxième fois (grille fine).

Servez dans une assiette creuse en versant la soupe sur la tranche de pain grillée que chacun aura préparée selon son goût : frottée à l'ail et tartinée de rouille .

Ceux qui auraient la grosse flemme peuvent passer la soupe avec un mixeur électrique mais dans ce cas le « chinois » s'impose pour filtrer les arrêtes broyées. La soupe obtenue sera plus liquide.



BOUILLABAISSE CORSE

Aziminu

Ingrédients

4 kg de poissons
2 ou 3 rascasses,
1 saint-pierre, 1 chapon ,
1 mustelle, 1 loup, 1 daurade
2 à 3 crabes
3 beaux oignons
5 tomates bien mûres
8 à 10 tranches de pain
1 kg de pommes de terre
3 à 4 petits cubes de safran
1 branche de fenouil, 1 tête d'ail
1 piment rouge
1 bouquet de basilic
une branche de thym,
3 à 4 feuilles de laurier
20 dl d'huile d'olive
¾ litre de vin blanc
1 rasade de pastis
2 à 3 litres d'eau
sel, poivre

Ingrédients pour la rouille

3 gousses d'ail
2 jaunes d'œufs
à température ambiante
1 pincée de gros sel
2 pincées de poivre blanc
1 à 2 doses de safran
2 pincées de piment de Cayenne
25 cl d'huile d'olive

Préparation

Ecaillez et videz les poissons. Dans un grand faitout, faites revenir à l'huile d'olive les oignons émincés, ajoutez les tomates coupées en morceaux, 2 gousses d'ail, le piment, le basilic, le thym, le laurier, le fenouil, salez et poivrez. Laissez mijoter 4 à 5 minutes;

Ajoutez le vin blanc, la rasade de pastis et le safran.

Couvrez d'eau, portez à ébullition, puis déposez les poissons entiers et les crabes.

Surveillez la cuisson des poissons, Le saint-pierre, le loup et la mustelle doivent être retirés dans les 10 à 12 minutes, la cuisson des autres poissons ne doit pas dépasser 20 à 25 minutes.

Préparation du plat de service

Dès la fin de leur cuisson, levez les filets des poissons, dressez-les avec un peu de bouillon dans un plat de service pouvant être tenu au chaud et remettez les têtes dans la marmite, y ajouter les pommes de terre et laissez cuire 20 minutes.

L'Aziminu est prêt, un service en deux temps s'impose.

Avant de servir les poissons, chacun aura préparé dans une assiette creuse sa tranche de pain grillée frottée à l'ail et tartinée de rouille, arrosée avec le bouillon.

Puis servez les filets des poissons avec les pommes de terre, la rouille et mouillez avec un peu de bouillon selon le goût de chacun.

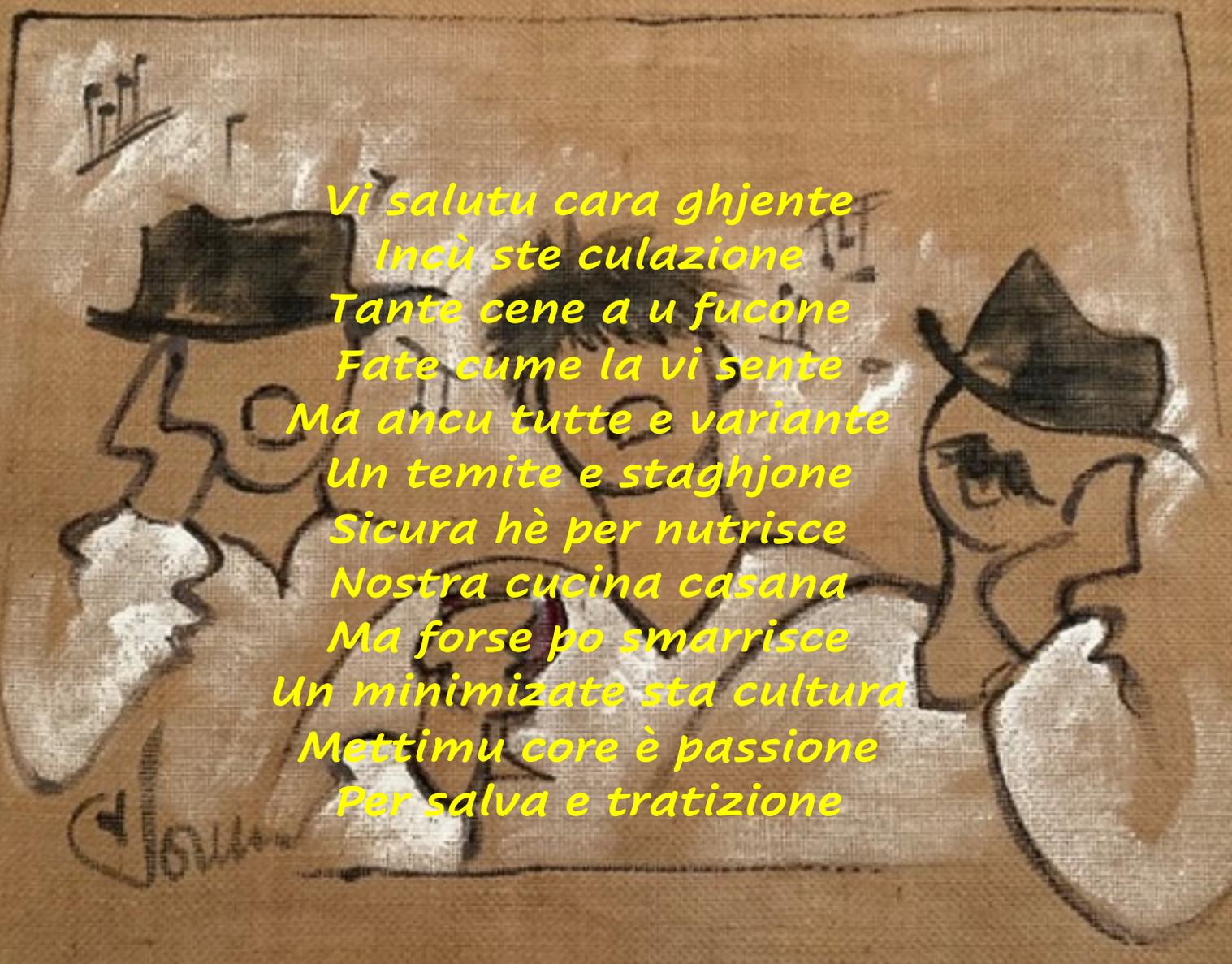
Préparation de la rouille

Pilez l'ail dans un mortier avec sel, poivre, safran, piment de Cayenne en malaxant bien le tout. Ajoutez les jaunes d'œufs et un peu d'huile, fouettez énergiquement pour obtenir une mayonnaise, incorporez petit à petit l'huile sans arrêter de fouetter jusqu'à la dernière goutte d'huile. La rouille est prête.

A mes filles Vanina et Lucile, leurs cousins Frank (parti trop tôt), Nicolas, Guillaume et leur cousine Audrey qui ont passé leurs vacances dans ce coin de Balagne – seuls avec leurs grands-parents – où ils ont pu goûter le jardin de cocagne *di Babbo*, à travers les plats cuisinés di *Mammo*, avec l'immense sentiment de liberté que leur offrait la campagne alentour et le bonheur de vivre en pleine nature loin de la ville.

A Elisa, Antoine et Louis, mes petits-enfants, et leurs cousins Jahrod, Ilhan, Lola, Lily-Rose, Zoé, Mathis et Alice, qui viennent aussi dans le *Giovaggio* régulièrement.

BONU APITITTU À TUTTI



*Vi salutu cara ghjente
Incù ste culazione
Tante cene a u fucone
Fate cume la vi sente
Ma ancu tutte e variante
Un temite e staghjone
Sicura hè per nutrisce
Nostra cucina casana
Ma forse po smarrisce
Un minimize sta cultura
Mettimu core è passione
Per salva e tratizione*

