



MIEUX CONSOMMER



GASTRONOMIE

L'art de la **cuisine italienne**

Simple et élaborée, la cuisine italienne est chargée d'histoire. Sa diversité en spécialités régionales alimente l'imaginaire de celui qui y goûte et tente de l'apprivoiser. Voici quelques ingrédients pour vous donner envie de traverser les Alpes.



Aussi riche et variée que la gastronomie française, la cuisine italienne regorge d'innombrables mets savoureux qui méritent tous d'être portés à la bouche. Outre les incontournables pizzas et les inévitables pâtes, la table de la péninsule possède de grandes spécialités régionales. Le risotto est ainsi une recette traditionnelle du nord de la botte (Lombardie, Piémont...)

13 650
tonnes de mozzarella ont été vendues en magasin en France en 2008.

(Source: Cniel d'après IRI)

nombreux plats à base de poisson et de fruits de mer font la renommée du Sud.

«C'est une cuisine très régionale», explique Sylvie Girard-Lagorce, auteur de *Cuisine italienne* (éd. Solar). La cuisine italienne me fait penser aux réunions familiales et conviviales. C'est une cuisine de femmes.» Pour cet auteur gastronomique, le succès de la cuisine transalpine à travers le monde

repose notamment sur l'importante «émigration italienne». Autre explication, les bienfaits sur la santé de cette cuisine qui privilégie légumes, poissons et huile d'olive.

LES INGRÉDIENTS DE BASE

L'huile d'olive vierge est justement un ingrédient indispensable à la cuisine italienne, et celle de Toscane est l'une des plus réputées. Les herbes aromatiques sèches ou fraîches comme le basilic, l'estragon, l'origan, le romarin, la sauge, le laurier et le thym permettent de varier les assaisonnements. L'ail, autre élément incontournable, agrémenté les plats tout comme le parmesan ou le grana padano. «La première exigence de la cuisine italienne, explique Alba Pezone, fondatrice de l'école de cuisine Parole in cucina, à Paris, est d'être un bon acheteur de matières premières car celles-ci subissent peu de modifications.» Selon elle, cette cuisine repose sur «des cuissons courtes qui requièrent beaucoup plus de maîtrise et de précision» que les longues cuissons. «Il faut donc beaucoup s'entraîner», conseille-t-elle.

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Envoyez-nous vos astuces, vos coups de cœur, vos coups de sang... sur les prochains thèmes que nous aborderons dans cette page, «Mieux consommer». Dites-nous tout sur conso@directsoir.net.

PROCHAINS THÈMES ABORDÉS :

- J'apprends à danser la samba.
- Bien choisir son netbook.
- Je fabrique mes bonbons.
- Les astuces pour acheter un vélo.

L'AVIS DU SPÉCIALISTE

«Varier les types de pâtes»



© DR

Liborio Marino,
chef cuisinier
du restaurant
Casa Luca.

Comment bien cuire les pâtes ?
On cuit les pâtes dans de l'eau

bouillante correctement salée. Il faut compter 5 litres d'eau pour 500 g de pâtes (4 à 5 personnes). S'il s'agit de pâtes fraîches, il faut les enlever dès qu'elles commencent à remonter à la surface, au bout de 3 à 4 minutes de cuisson. Si elles sont sèches, attendez 7 à 9 minutes pour qu'elles soient «al dente».

Quelles pâtes choisir ?

Il faut varier et sortir un peu des pâtes au blé dur. Je conseille des pâtes à base de pommes de terre, de farine de riz, de farine de sarrasin, à l'encre de seiche ou encore au piment.

Comment trouver le bon accord entre la sauce et les pâtes ?

Les pâtes longues vont mieux avec les sauces liquides et les ragoûts. Les grosses tomates cerise ou les artichauts se marient bien avec les pennes. Mais il n'y a pas de règles, il faut aussi jouer sur le côté visuel du plat.

Casa Luca, 82, av. Marceau, Paris 8^e.

L'autre pays des fromages

→ Servi entier ou râpé en copeaux, fondu ou en rondelles, le fromage – avec plus de 450 variétés – est l'une des grandes richesses de la cuisine italienne.

Mozzarella di buffala: ce fromage à pâte filée, à base de lait de bufflonne, se consomme sous toutes ses formes.

Scamorza: ressemblant à la mozzarella, ce fromage a une consistance plus ferme et une croûte jaune ou marron.

Parmesan et grana padano: à pâte dure et au lait de vache, ils agrémentent, par exemple, les pâtes et les risottos.

Gorgonzola ou bleu de Lombardie: à déguster sur du pain grillé ou dans la polenta.

Taleggio: fromage à pâte molle, au lait de vache. A disposer sur des tranches d'aubergines grillées et disposées sur des toasts.



Le parmesan accompagne pâtes et risottos.

TÉMOIGNAGES

→ LAURA, 25 ANS

«Je fais des pâtes au moins une fois par semaine à la maison. En France, on trouve très peu de petits restaurants italiens qui savent bien faire cuire les pâtes. Ayant vécu quatre ans en Italie, je suis devenue très exigeante sur la cuisson, donc j'aime autant les faire moi-même. Mes préférées sont servies avec un filet d'huile d'olive, du basilic frais et du bon parmesan.»

→ ALEXANDRE, 24 ANS

«J'adore cuisiner italien parce que c'est économique et facile à faire. C'est une gastronomie qui plaît à tout le monde. J'apprécie les bruschettas en entrée, l'ail et l'huile d'olive, les pâtes toutes simples au pesto, les escalopes de veau à la sauce pimentée, les salades de mozzarella au vinaigre balsamique et la panacotta aux fruits rouges ou à la liqueur d'amandes en dessert.»

À feuilleter

**Le petit nouveau**

Sorti en mai dernier, *Antipasti*, de Lucia Pantaleoni (Solar), met à l'honneur vingt-huit recettes de hors-d'œuvre typiquement italiens.

Le grand classique

La cuillère d'argent (Phaidon) répertorie plus de 2000 recettes de cuisine des quatre coins de l'Italie. Ce livre d'environ



1 200 pages est depuis plus de cinquante ans l'ouvrage de référence de la cuisine italienne.

**Un peu d'histoire**

Delizia! Une histoire culinaire de l'Italie, de John Dickie (Buchet Chastel) mêle anecdotes sur la cuisine italienne et l'histoire du pays.