



*Projet Erasmus+ Namur - Marsala*

*" Tradi Ali Culture "*



*Erasmus+*

*Traditions et folklore liés à l'alimentation*

# *Recettes*

*liées aux*

# *Traditions et*

# *Folklore de la*

# *Sicile*



*Erasmus+*

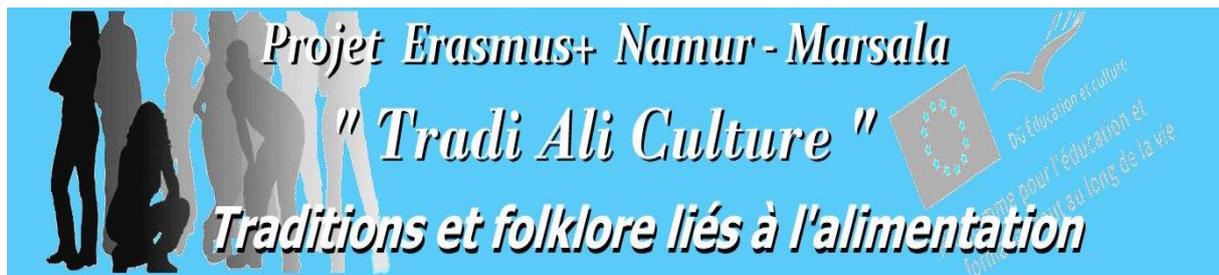
**N° convention 2015-1-BE01-KA219-013188**





## Recettes liées aux traditions et folklore de la Sicile

<i>Les « arancine »</i>	4
<i>Busiati al pesto trapanese</i>	11
<i>les cannoli siciliens</i>	14
<i>La « cassata » sicilienne</i>	18
<i>Les « cassatelle di ricotta »</i>	23
<i>CousCous à la Trapanese</i>	31
<i>La « Cuccia »</i>	35
<i>Les « Gnoccoli Trapanisi »</i>	38
<i>La granita sicilienne</i>	43
<i>Le « Melenzane alla Parmigiana »</i>	47
<i>Les « Panelle »</i>	51
<i>Pasta alla Norma</i>	54
<i>Les pâtes aux sardines</i>	58
<i>Les pâtisseries aux amandes</i>	63
<i>Les « sarde a beccafico »</i>	67
<i>Le « sfincione Palermitano »</i>	70
<i>Trofie alla Paolina</i>	74



# *Les « arancine »*

## *de la tradition à l'innovation*



*Andrea Saladino*

Version française réalisée par Andrea Saladino



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

## SON HISTOIRE...ET ORIGINE GEOGRAPHIQUE

L'arancina est née à Palerme mais au fil des siècles, elle s'est diffusée dans le reste de la Sicile. Le nom Arancina dérive des fruits "orange" et signifie une petite orange.

L'origine de ce plat remonte à l'époque de la domination arabe en Sicile, qui a duré du IXe au XIe siècle. Les Arabes avaient l'habitude de malaxer un peu de riz au safran dans la paume de leur main, puis de l'assaisonner avec de la viande d'agneau avant de le manger. La comparaison avec des oranges était naturelle en Sicile car ce fruit est très commun sur l'île.

A Palerme, elle était appelée "arancina", tandis qu'à Catania et à Messina son nom était "arancino" au masculin et "arancini" au pluriel. La forme ronde est une particularité de l'arancina de Palerme, tandis que la forme conique est typique de Catania.

L'idée de donner à cette délicieuse recette une touche de croquant et la forme ronde, dérive d'un besoin pratique. En effet, il semble que le roi Frédéric II de la Maison de Souabe (Svevia) aimait tellement ce plat qu'il voulait l'emporter avec lui pendant ses journées de chasse dans le bois " Ficuzza" près de Palerme. C'est pour cela qu'on a pensé à frire ces boulettes de riz dans une panure parfumée pour pouvoir les transporter.





Photos du Palais Royal de Frédéric II et du Bois "Ficuzza"

## LA RECETTE

En Sicile, vous trouverez les arancini partout et à tout moment, comme apéritif, comme plat principal et aussi dans les rues comme "street food".



Dans cette recette, je vais vous présenter l'arancina typiquement sicilienne au ragoût de veau et sa variante jambon-fromage.

Il existe aussi une variante novatrice à l'espadon et aubergines.

## Les ingrédients

### **Ingrédients pour 20 arancine:**

1 kg de riz demi-fin  
1,5 litre de bouillon de légumes  
1 poireau ou 1 oignon blanc moyen  
1 sachet de safran  
30 g de beurre  
50 g de fromage parmesan râpé ou caciocavallo  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
du sel selon goût

### **Pour une farce au ragoût de veau:**

200 g de veau haché.  
200 g de porc haché  
sauce de tomates.  
300 g de petits pois frais ou congelés.  
1 carotte  
1 branche de céleri  
1 oignon blanc moyen  
1 verre de vin rouge  
de l'huile d'olive.

### **Pour la panure:**

100 g de farine.  
sel et poivre.  
un demi-litre d'eau.  
300 g de chapelure pour la panure  
de l'huile de pépins pour la friture

### **Différentes variantes**

#### **Pour une farce à l'espadon et aubergines:**

1 kg de riz.  
1 litre et demi de bouillon de poisson.  
2 poireaux  
1 sachet de safran.  
30 g de beurre.  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
sel et poivre  
600 g d'espadon  
500 g d'aubergine

#### **Pour une farce au jambon**

60 g de jambon cuit  
120 g de mozzarella

## Préparation avec une farce au ragoût ou au jambon



Pour préparer des boulettes de riz, commencez par faire bouillir le riz dans 1,2 l d'eau bouillante salée (1) de manière à ce que, après la cuisson, l'eau soit complètement absorbée (ce qui permet à l'amidon de rester dans le pot et ainsi, vous obtiendrez un riz très sec et compact). Cuisez pendant environ 15 minutes, puis faites dissoudre le safran dans un peu d'eau et ajoutez le au riz cuit (2). Mélangez avec le beurre (3).



Ajoutez le fromage râpé (4) et mélangez bien le tout. Versez et étalez le riz sur un large plateau (5) et recouvrez-le d'un film plastique. Laissez refroidir complètement. Le film empêche la surface du riz de sécher.

Pendant ce temps, consacrez-vous à la farce: le ragoût de viande.  
Pelez et coupez finement l'oignon, la carotte et le céleri(6).



Faites revenir l'oignon, la carotte et le céleri hachés dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le beurre (7), puis ajoutez le veau et le porc hachés (8); faites revenir à feu vif, puis ajoutez le vin (9) et laissez-le s'évaporer .



Maintenant, ajoutez la purée de tomate (10), ajoutez le sel et le poivre selon vos goûts et laissez mijoter à couvert pendant 20 minutes.

À mi-cuisson, ajoutez les petits pois (11-12) (si nécessaire, vous pouvez ajouter un peu d'eau chaude, ainsi, la sauce sera coagulée et non liquide).



Lorsque les petits pois sont cuits, coupez en dés le caciocavallo (13).

Pour la farce au jambon, découpez le jambon en dés (14) ainsi que la mozzarella (15).



Une fois que le riz sera complètement refroidi (il faudra au moins quelques heures), avec une cuillère à soupe, prenez environ 120 g de riz, mettez-le au centre de la main pour former un bassin (16). Versez-y une cuillère à café de ragoût (17) et ajoutez quelques cubes de fromage (18).



Ensuite, prenez un peu de riz pour couvrir et fermez la boulette de riz (19) en lui donnant une forme ronde ou pointue (20).

Pour la farce au jambon, farcir chaque arancina (formée d'environ 130 gr de riz) avec des dés de jambon et de mozzarella (21).



Cette variante est traditionnellement appelée "al burro" (22).  
 Maintenant que tous les arancini sont prêts (23), préparez la pâte pour les frire:  
 dans un bol versez la farine, une pincée de sel et un filet d'eau (24).  
 Mélangez bien le tout avec un fouet pour éviter les grumeaux.



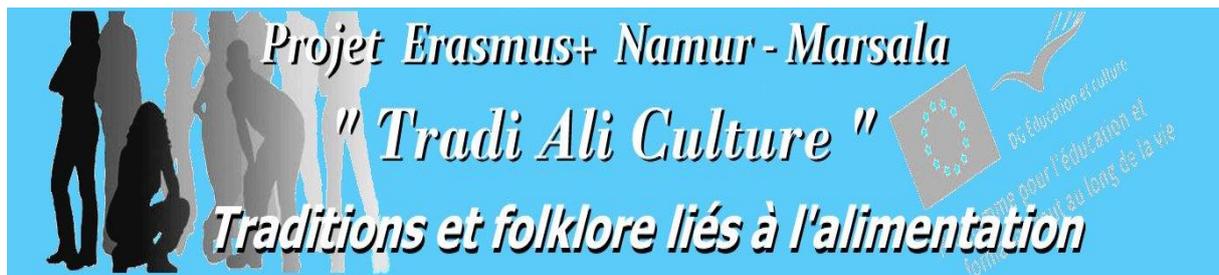
Puis plongez les arancini, un à un, dans la pâte (25) en essayant de les couvrir entièrement (26) et roulez-les dans la chapelure (27).



Dans une casserole, chauffez l'huile à la température de 170-180 °, puis faites frire un arancino à la fois (28) (maximum deux pour ne pas faire baisser la température de l'huile).  
 Lorsqu'ils sont de couleur brune-dorée (29), on les place sur un plateau recouvert de serviettes en papier (30) pour essuyer l'huile en excès.

### Conservation

Vous pouvez conserver les arancini dans le réfrigérateur pendant quelques jours.  
 Si vous avez utilisé tous des ingrédients frais, vous pouvez également les congeler mais non frites car c'est mieux de les frire juste avant de les manger.



# *Busiate al pesto trapanese*



*Antonino Maniscalco*

Version française réalisée par Antonino Maniscalco



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

# L'HISTOIRE DES PÂTES

Les pâtes ont une histoire très ancienne qui commence il y a 7000 ans, quand l'homme abandonne la vie nomade et commence à cultiver la terre. Il découvre alors le blé, apprend à le travailler, le raffiner, le pétrir avec de l'eau. Il arrose la pâte et la fait cuire sur la pierre chaude.

En 1154, dans un document du géographe arabe Al-Idrin, qui ressemblait à un guide touristique, on mentionnait un aliment de farine sous la forme de fils appelé "triyah", et produit en Sicile.

Les "busiate" sont un type de pâtes qui appartient aux plats typiques de la gastronomie de Trapani. Le nom de ces pâtes dérive de "busa", la tige d'une plante endémique à la région méditerranéenne. On utilisait la "busa" pour enrouler les pâtes fraîches et leur donner une forme typique en spirale.

Concernant le pistou à la « trapanese », c'est une recette très ancienne et typique de la province de Trapani, qui est né des suites des continuel échanges commerciaux entre l'Italie et l'Est de l'Europe. Pendant leurs longs voyages, les bateaux qui partaient de Genova vers l'Europe de l'Est faisaient souvent escale à Trapani, une des villes de Sicile ayant un port parmi les plus importants de toute l'île. A Trapani, on s'est vite approprié la recette du pistou génois, qui ensuite avec le temps, a été modifiée par les gens de Trapani et adaptée aux produits du terroir : la tomate et les amandes.

## La recette pour la fabrication de Busiate

### Ingrédients pour les pâtes (4 personnes) :

- 400 g de farine de blé dur
- 200 ml d'eau environ
- de l'huile d'olive extra vierge en q.s.
- du sel en q.s.

### La préparation

- Versez la farine dans un plat avec une pincée de sel et de l'huile d'olive en quantité suffisante.
- Versez progressivement l'eau dans le mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Laissez reposer la pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- Etalez la pâte sur un plan de travail à l'aide de vos mains en formant des petits cylindres minces de 8/10 cm. de longueur.
- Enroulez les cylindres de pâte autour d'une pique à brochette.
- Posez-les côte à côte sur un plateau fariné.
- Laissez-les sécher quelques heures autour de leur pic avant de les en dégager.
- Cuisez les busiate "al dente".



## La recette pour la préparation au pistou

### Ingrédients pour le pistou:

- 250 g de tomates mûres
- 50 g de basilic
- 50 g d'amandes
- 100 g d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail
- du sel q.s.
- du poivre noir q.s.
- du Pecorino sicilien (fromage sicilien affiné) q.s.

### Préparation :

- Hachez en petits morceaux (à la main ou au mixeur) l'ail, le basilic et les amandes.
- Ajoutez une pincée de sel et de poivre noir.
- Ajoutez l'huile d'olive vierge extra au mélange.
- Faites bouillir les tomates jusqu'à ce que la peau se dégage facilement.
- Quand les tomates sont épluchées, hachez-les.
- Incorporez les tomates au mélange et ajoutez une cuillère de Pecorino sicilien en remuant continuellement.



Quand les pâtes seront prêtes, faites-les sauter dans une poêle avec le pistou pendant quelques minutes. Décorez le plat avec le basilic.  
Bon Appétit !

*Projet Erasmus+ Namur - Marsala*  
*" Tradi Ali Culture "*  
*Traditions et folklore liés à l'alimentation*



# *Les cannoli siciliens*



*Michele Parisi*

Version française réalisée par Michele Parisi



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

## Son histoire

Le cannolo existe depuis l'Antiquité. Cicéron en parle dans l'un de ses textes mais sa forme était différente.

Ceux que nous connaissons aujourd'hui sont nés quelques siècles plus tard dans les couvents de [Caltanissetta](#) en Sicile où, pendant la domination arabe, les femmes des émirs sarrasins les préparaient en attendant l'arrivée de leur mari.

Au départ, les cannoli siciliens étaient servis à l'occasion du Carnaval mais désormais, pour notre bonheur, on en trouve toute l'année.

Le mot cannolo viendrait du mot "canne" parce qu'à l'origine la pâte était enroulée autour d'une canne avant d'être frite. Cannolo signifie aussi « robinet » en sicilien. Il semblerait qu'avec une touche d'ironie, on offrait un robinet spécial qui ne fournissait pas de l'eau mais de la délicieuse ricotta de brebis.

La qualité de la ricotta est pour beaucoup dans la réussite d'un bon cannolo. C'est au printemps, quand elle est fraîche et un peu égouttée qu'elle est la plus savoureuse. La pâte du cannolo doit aussi être légère, souple et facile à travailler. Elle se caractérise aussi par la présence de vin de Marsala dans sa composition. Cette pâte peut être congelée mais doit être lentement décongelée.

## La recette



Nombre de personnes : 20 cannoli

Difficulté : difficile

Temps : 1 h (45 min de préparation + 15 min de cuisson)

Budget : moyen

Calories : environ 200 par cannolo

### Les ingrédients :

- 250 g de farine
- 2 blancs d'œufs
- 30 g de beurre fondu
- 1 pincé de sel
- 30 g de sucre
- 10 cl de vin Marsala fine (sec)
- 1 cuillère à café de cacao en poudre
- 2 litres d'huile d'arachide
- 750 g de ricotta fraîche (de brebis de préférence)
- 150 g de sucre glace
- 70 g de chocolat noir haché
- 50 g d'oranges confites en bâtonnets
- 50 g de pistaches nature épelées



## La préparation :

(1) Versez la farine, le sucre, le sel et le cacao dans un robot de cuisine.



(2) Versez le vin Marsala, un blanc d'oeuf et le beurre fondu et tiédi.



(3) Pétrissez pendant 5 minutes. Ensuite, enveloppez avec du film alimentaire et laissez reposer à température ambiante.



(4) Maintenant on passe à la préparation de la crème. Tamisez la ricotta 2 fois pour la rendre crémeuse



(5) Ajoutez le sucre glace et mélangez



(6) Coupez les oranges confites en petits dés.  
(7) Incorporez-les dans la crème, ainsi que le chocolat noir et la moitié des pistaches.  
(8) Mélangez et réservez au réfrigérateur



(9) A la main ou à l'aide d'une machine à pâtes, étalez finement la pâte (1-2 mm)



(10) Découpez des cercles de 10-12 cm de diamètre



- (11) Enroulez chaque cercle autour d'un moule à cannoli.  
(12) Superposez les extrémités et ...  
(13) collez-les avec du blanc d'œuf.



- (14) Faites frire les cannoli dans une casserole remplie d'huile de friture à 170°.



- (15) Retournez-les avec une écumoire.  
(16) Quand ils seront dorés, égouttez-les et déposez-les sur du papier absorbant.



- (17) A l'aide d'une poche à douille, fourrez les cannoli juste avant de les déguster. Si vous les fourrez avant, la pâte va ramollir.



- (18) Décorez avec des bâtonnets d'oranges confits et des pistaches hachées grossièrement. Vos cannoli sont prêts...

**BON APPÉTIT !**



# *La « cassata » sicilienne*



*Paola Marino*

Version française réalisée par Paola Marino



## La cassata siciliana : ses origines

La “cassata sicilienne” comme son nom l’indique est un gâteau d’origine sicilienne. Son nom dérive soit de l’arabe et signifie “boule” soit du latin et signifie “fromage”.

Il en existe de nombreuses variétés. Certaines prévoient des ingrédients supplémentaires comme les pistaches, les pignons et la cannelle.

- La “palermitana” (ville de Palermo) qui est la plus diffusée
- La “messinese” (ville de Messina)
- La “catanese” (ville de Catania)
- La “nissena” (ville de Caltanissetta)

Les origines de la “cassata” remontent entre le IX<sup>ème</sup> et XI<sup>ème</sup> siècle pendant la domination arabe en Sicile. En effet, les Arabes avaient introduit la culture de la canne à sucre, du citron, du cédrat, de l’orange, de la mandarine et des amandes.

En ce qui concerne le dernier ingrédient de la recette (la ricotta), c’est du fromage frais de brebis qui était produit en Sicile depuis l’époque préhistorique.

Voilà les ingrédients de la recette qui, à l’origine, était un gâteau de pâte sablée farci de ricotta.

Pendant la domination des Normands, à Palerme, dans le Couvent de la Martorana, les religieuses, à l’occasion de la fête de Pâques, préparaient la “pasta reale”, c’est-à-dire, une pâte de farine d’amandes et sucre, colorée par des herbes qui a remplacé la pâte sablée d’origine.

La décoration à base de fruits confits a été introduite en 1873, à l’occasion d’une manifestation à Vienne.

## La recette

### Les ingrédients

#### Pour la pâte génoise:

- 5 œufs à température ambiante
- 160 g de sucre
- 160 g de farine
- une noix de beurre



#### Pour la ricotta:

- 700 g de ricotta
- 180 g de sucre
- 60 g de granulés de chocolat.



#### Pour la pâte d'amandes :

- 150 g de farine d'amandes
- 125 g de sucre
- 50 ml d'eau



#### Pour la garniture:

- 300 g sucre glace
- eau en quantité suffisante
- les fruits et le potiron confits:



## La préparation:

1. Placez les œufs dans le bol d'un batteur sur pied, ajoutez le sucre et montez le mélange à haute vitesse jusqu'à ce qu'il augmente de volume.



2. En attendant, tamisez la farine.



3. Lorsque le mélange est prêt, ajoutez la farine tamisée et mélangez lentement avec un mouvement de bas en haut.



4. Versez la pâte génoise dans un moule à gâteau fariné



5. Cuire à 180 C° durant 20 minutes.



Quand la pâte génoise est cuite sortez-la du four.

6. En attendant, mélangez la ricotta avec le sucre et les granulés de chocolat ...

et préparez la pâte d'amandes.



7. Pour préparer la pâte d'amande :  
cuisez le sucre et l'eau à feu doux,  
portez le mélange à 121 C°  
(utilisez le thermomètre de cuisine),



8. versez ensuite la farine d'amandes et  
laissez refroidir.



9. Quand le mélange est  
devenu tiède, ajoutez le  
colorant alimentaire ...



10. et en mélangeant  
formez un rectangle ...



11. et le mettre comme  
bord du moule à gâteau



12. Couper la pâte génoise  
en fines tranches



13. Disposez les tranches sur le pourtour puis ...  
14. remplissez le centre avec la ricotta et les restes de génoise



15. Laissez reposer une nuitée dans le frigo.

16. Le lendemain, renversez le gâteau sur un plateau à "cassata" et préparez le glaçage.

17. Chauffez le sucre glace et l'eau sans les faire  
bouillir et versez le mélange sur le gâteau.



18. Décorez le gâteau avec les fruits  
et le potiron confits.



# *Les « cassatelle di ricotta »*



*Alessia Manzo*

Version française réalisée par Alessia Manzo

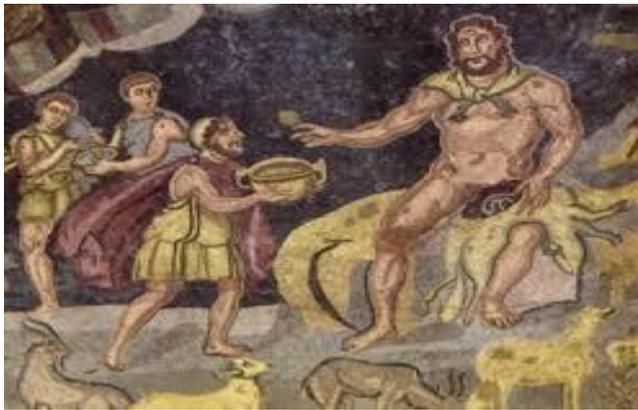


## L'histoire de la "ricotta".

*Délicieux, frais et léger, ce fromage est fait à partir du lait de brebis et de chèvre. Il permet de réaliser de très bons gâteaux grâce à son goût délicat qui se marie bien avec différentes saveurs.*



*Les chefs-d'œuvre de la pâtisserie sicilienne (les cannoli, la cassata sicilienne, les cassatelles, etc.) ne pourraient pas exister sans ce fromage dont l'histoire remonte à une époque très ancienne.*



*En effet, dans le chef-d'œuvre « l'Odyssée d'Homère », le cyclope Polyphème prépare ce fromage pour Ulysse et ses copains d'aventure. Donc la Cave de Polyphème, qui selon les études mythologiques se trouvait en Sicile (à l'est de l'île), a été la première fromagerie de l'histoire*

*Au Moyen Age, ce fromage disparaît. Il réapparaît avec Saint François d'Assise, qui va enseigner la fabrication de la ricotta aux bergers. Car pour lui, ce fromage est à la fois pauvre et simple mais également parfaitement blanc et divin, à l'image de ce dernier.*

*A notre époque, on retrouve à nouveau ce fromage dans la littérature grâce à Pierpaolo Pasolini, un auteur contemporain. Il est cependant allé plus loin qu'Homère car cette gourmandise devient le titre d'une de ses œuvres.*





*C'est une œuvre triste qui raconte l'histoire d'un homme simple, ignoré et méprisé par le monde bourgeois qui l'entoure. Le fromage devient le déjeuner de ce personnage principal.*

*Cette année 2016, au mois de mai, la ricotta a été célébrée lors de " la Sagra della ricotta e del cannolo". Cette fête est organisée par la Confrérie de Saint Pascal (le Saint protecteur des bergers). Elle a lieu dans la ville de Mussumeli, près de Palerme, qui est un terroir à vocation agricole où le bon pâturage des brebis et chèvres assure un produit d'excellence.*



## ***Et maintenant.....la recette!***

*Les "cassatelles di ricotta" sont des gâteaux typiques de la gastronomie sicilienne.*

*Elles ont été reconnues et insérées dans la liste des produits agro-alimentaires traditionnels italiens.*

*Ce gâteau est né en 1700 à l'occasion de la fête de Pâques dans la ville de Calatafimi (province de Trapani).*

*Elles sont appelées différemment selon les diverses villes de Sicile: "cappidruzzi " à Marsala, "raviola di ricotta" à Mazara del Vallo ou encore "cassateddri" dans les villes de Partinico et Lascari.*

*Les "cassatelles di ricotta" sont des demi-lunes friables, à l'intérieur desquelles il y a de la ricotta (fromage de brebis), du sucre, un peu de cannelle et des gouttelettes de chocolat.*



*Pour la pâte, on utilise de la farine de blé dur, du sucre, de l'huile d'olive, du vin Marsala et du zeste de citron râpé.*

## Les ustensiles:

- bol
- rouleau à pâtisserie
- roulette coupe pâtes
- papier absorbant
- plateau de service

## Les ingrédients

### Pour la pâte:

- 1 kg de farine « 00 » de blé dur
- 150 ml d'huile d'olive
- du vin Marsala (quantité selon besoin).
- du zeste de citron ou d'orange râpé (quantité selon goût).

### Pour la farce:

- 1 kg de ricotta
- 250 g de sucre
- des copeaux ou granulés de chocolat (quantité selon goût)
- un peu de cannelle.
  
- du sucre glace pour la garniture de finition

## La préparation

- Mettre dans un grand bol la farine et le zeste d'agrumes.
- Mélanger puis créer une fontaine au milieu du mélange, y verser l'huile d'olive.
- Travailler la pâte à la main en ajoutant progressivement le vin Marsala jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Laisser reposer un peu.
- Ensuite préparer farce à base de ricotta préalablement égouttée à laquelle sont ajoutés le sucre, une pincée de cannelle et le chocolat.
- Passer la pâte au rouleau à pâtisserie ou à la machine à pâtes fraîches jusqu'à l'obtention d'une pâte fine.
- Y découper des disques de pâte avec un couteau et mettre au milieu de chacun d'eux une cuillère de ricotta.
- Fermer toutes les "cassatelles" avec la roulette coupe-pâtes
- et les faire frire dans de l'huile chaude.
- Quand les cassatelles sont dorées, les mettre sur un plateau de service et les saupoudrer de sucre glace.

## Voir la recette en vidéo (version italienne)

## Le vin Marsala et son histoire

*Le vin Marsala est un vin de liqueur, probablement le plus prestigieux.*

*C'est à Marsala et aux alentours, au sein d'une des plus belles régions viticoles située sur la partie sud-occidentale de la Sicile en province de Trapani qu'il est produit.*

*Depuis 1984, il est repris dans les vins A.O.C. (d'Appellation d'Origine Contrôlée). Par conséquent, le nom de « Marsala » ne peut être utilisé que pour les vins fins, supérieurs et vierges mis en bouteilles dans cette zone A.O.C. avec comme garantie pour le consommateur, un niveau de qualité très élevé.*



**Marsala:  
la cathédrale dédiée  
à Saint Thomas Becket**

*L'origine du vin de Marsala est lointaine. Son nom ancien était « Perpetum ». Au fil des siècles, le vin de Marsala a su conserver ses caractéristiques qui en font un vin célèbre dans le monde entier.*

*Quant au nom de la ville « Marsala », celui-ci est dérivé de son nom d'origine arabe « Mars Al-Allah », c'est à dire le port d'Allah.*

*Cependant, c'est à un marchand anglais nommé John Woodhouse que le vin de Marsala doit sa popularité et son succès international. En effet en 1773, pour se protéger d'une mer agitée, John Woodhouse accosta au port de Marsala. Il y découvrit alors la production de ce vin encore appelé à cette époque « Perpetum ». Ce vin lui rappelait ceux alors fortement appréciés en Angleterre : les vins fortifiés portugais et espagnols.*

*Woodhouse commença à importer ces vins. Pour les préserver durant le voyage, il fit ajouter un peu d'alcool dans les fûts. Une fois à destination les chargements étaient monnayés rapidement... La demande fut telle que Woodhouse décida vers la fin du 18e siècle de s'installer en [Sicile](#) où il créa son entreprise de production et de commercialisation du vin Marsala. La réussite fut rapide et le vin Marsala devint un vin internationalement célèbre.*

## Les caractéristiques du vin Marsala

*Le procédé de vinification du vin Marsala commence par la récolte du raisin en pleine maturité. Ensuite, les raisins sont exposés au soleil de Sicile durant 1 à 2 jours pour concentrer le sucre.*



*Pour la production d'un vin Marsala doré et ambré, plusieurs cépages blancs sont utilisés tels le [Grillo](#), le Cataratto, L'Inzolia ou encore le Damaschino.*

*Pour le Marsala rubis, les cépages rouges sont le [Nero d'Avola](#), le Pignatello et le [Nerello Mascalese](#). Tous sont élevés en fût de chêne rouvre.*

*Les vins « Marsala » sont produits en différentes classifications selon leurs caractéristiques et leur âge :*

**Marsala Fine** : Affiné un an et 17% d'alcool min

**Marsala Superiore** : Affiné deux ans et 18% d'alcool min

**Marsala Superiore Riserva** : Affiné quatre ans et 18% d'alcool min

**Marsala Vergine Soleras** : Affiné cinq ans et 18% d'alcool min et non traité

**Marsala Soleras Riserva**: Affiné dix ans et 18% d'alcool min

*Il existe d'autres variantes telles que le Cremovo, un vin d'apéritif à base de Marsala et de jaunes d'œuf ou le Marsala aux amandes.*



## Accompagnements avec le vin de Marsala

*Le vin de Marsala entre dans de nombreuses préparations de cocktails, de plats culinaires ou encore de desserts. Les plus connus sont les cassatelles, les cannoli, etc.*

*En apéritif, les variétés de Marsala Superiore, Vergine et Riserva sec sont servis frais de 6 à 8 C° maximum.*

*En accompagnement, le Marsala s'associe à merveille avec les fromages bleus tels que le Gorgonzola, le Roquefort ou ceux à pâtes dures comme le Padano, Reggiano, Siciliano, Pecorino etc.*



*Pour le dessert, la température de service est de 16 à 18 C°, il accompagne à merveille non seulement les pâtisseries siciliennes mais aussi les autres gâteaux à base de crème pâtissière. J'allais oublier de vous dire que le vin de Marsala est aussi un « vin de méditation » très agréable en fin de repas.*

*Et si vous avez la chance de venir en Sicile, je vous conseille une halte dans la ville de Marsala. Cette ville respire l'histoire de son vin grâce à ses nombreux musées, ses «cantina» et autres œnothèques.*



La cantina Florio





# *Couscous*

## *à la Trapanese*



*Noemi Isaías*

Version française réalisée par Noemi Isaia



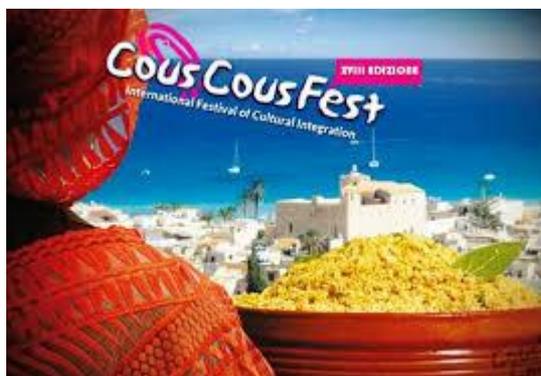
Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

## L' HISTOIRE DU PLAT

Le couscous est un aliment typique de l'Afrique du nord et de la Sicile occidentale. Il est constitué de grains de semoule cuits à la vapeur. Ce plat délicat a été appelé "plat de la paix" parce que les Arabes le mangeaient dans la même assiette avec leurs mains en signe de valeurs partagées.

Le couscous préparé dans la province de Trapani est cuit à la vapeur dans une "couscoussière", une casserole spéciale en terre cuite. Il se différencie de celui des Arabes par son assaisonnement qui est un bouillon de poissons ou de légumes.

Chaque année, à San Vito Lo Capo, une ville balnéaire très touristique, a lieu la " Couscous Fest " où l'on peut déguster de très nombreuses variantes de cette spécialité.



# LA RECETTE

## Ingrédients :

- 1 kg de semoule de blé dur (la meilleure est celle du moulin "Licari" à Marsala)
- 500 g de crevettes
- 500 g de moules
- 500 g de palourdes
- poissons et crustacés à soupe (rascasse, grondin, raie, mérou, calmars, crabes, langoustines etc.)
- 1 carotte
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 dl. vin blanc
- 100 g de sauce de tomate concentrée
- sel, poivre, piment, laurier
- 40 g d'amandes hachées
- 3 branches de persil,
- du céleri
- de l'huile d'olive extra vierge



## Comment préparer la soupe de poissons et crustacés ?

- Trempez les palourdes dans un bol d'eau froide, ajoutez une poignée de gros sel et laissez les reposer pendant deux à trois heures.
- Grattez les moules et supprimez l'amande.
- Égouttez les palourdes et les placez dans une casserole avec 2 gousses d'ail, 3 branches de persil et 1 dl de vin blanc.
- Couvrez et cuisez pendant 5 minutes,
- Gardez et filtrez le liquide de cuisson.
- Dans une casserole, faites cuire les coquilles avec les têtes et les arêtes des poissons en y ajoutant 1 dl de vin blanc, le céleri, la carotte, 1 oignon et du laurier.
- Après 40 minutes de cuisson, filtrez et ajoutez au bouillon les mollusques mis de côté.
- Dans une casserole, faites revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés dans 4-5 cuillères à soupe d'huile, faites-y sauter les calmars.
- Ajoutez-les calmars au bouillon dans lequel vous diluez la sauce de tomate concentrée.

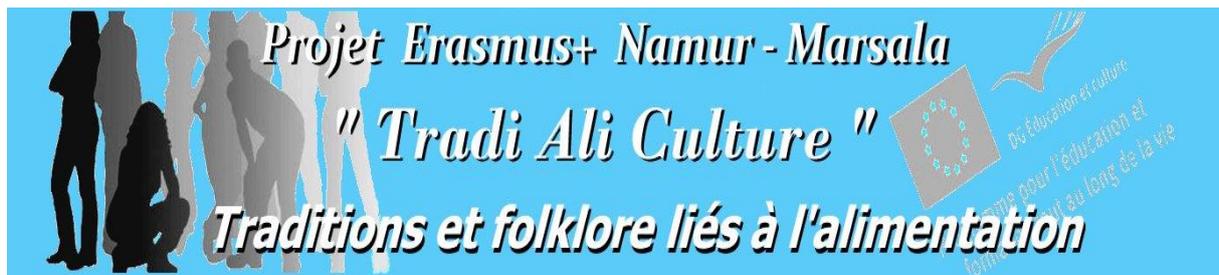
Vous obtenez ainsi votre soupe de poissons et crustacés.



## Comment préparer le couscous ?

- Placez la semoule dans un bol en céramique.
- Mélangez la semoule avec les mains tout en y ajoutant lentement de l'eau jusqu'à obtenir des micro-boules de couscous dans les mains.
- Laissez reposer le couscous sur une planche à découper pendant quelques heures.
- Placez ensuite le couscous dans la couscoussière.
- Assaisonnez avec le laurier, l'oignon rouge et le céleri, l'eau contenue dans la casserole du bas de la couscoussière.
- Scellez la couscoussière avec la casserole contenant le bouillon aromatisé.
- Faites cuire le couscous pendant environ une heure et demie.
- Ensuite, transférez le couscous dans un bol où il trempera dans la soupe de poissons.
- Couvrez-le et laissez-le reposer pendant une heure.
- Répétez l'opération 3 ou 4 fois de façon à ce que les grains de semoule se gonflent et absorbent la soupe de poissons.
- Retirez les poissons et crustacés hors de la soupe restante.
- Servez-les avec le couscous.





# *La « Cuccia »*



*Paola Craparotta*

Version française réalisée par Paola Craparotta



# Histoire et origine de la cuccia

Ce plat, originaire de Sicile, est en rapport avec Sainte Lucie, patronne de Syracuse.

## L'histoire de Sainte Lucie

Sainte Lucie, orpheline de père, est née à Syracuse à la fin du troisième siècle dans une famille noble et riche mais chrétienne. Pour échapper aux persécutions, avec sa mère, elle pratique secrètement son christianisme. Lucie, qui devait épouser un jeune païen, fait savoir à sa mère qu'elle ne veut plus se marier et qu'elle veut aider les pauvres de la ville. L'homme à qui elle était promise en mariage n'apprécia pas du tout ce comportement. Il continua de la presser.

Lucie lui aurait demandé pourquoi il tenait tant à elle et il lui aurait répondu : "Vos yeux !"

Lucie s'arracha les yeux avec un petit couteau et après les avoir mis sur un plat, elle les porta à tâtons à son fiancé. La vierge Marie lui aurait rendu la vue avec des yeux encore plus beaux ! C'est pour cette raison qu'elle est la protectrice des aveugles

Finalement son fiancé la dénonça aux autorités comme chrétienne. Lucie refusa de se conformer au culte des idoles et pour la punir, le consul décida de l'emmener dans une maison de débauche pour lui faire perdre sa virginité. Le corps de Lucie devint très lourd et il fut impossible de l'emmener. Le consul décida alors de la faire brûler sur un bucher mais les flammes se détournèrent de Lucie alors Lucie est décapitée avec une épée.

Lucie est morte le 13 décembre 1304.



## L'origine de la Cuccia : le miracle de sainte Lucie

En 1646, un navire plein de grains arrive au port de la ville et le peuple, qui souffrait d'une période de famine, pense que c'est un miracle de Sainte Lucie. C'est comme ça que la « cuccia » naît. Son nom dérive de « cocchio » c'est-à-dire le grain de blé.

Il existe beaucoup de variantes de ce plat qui peut être consommé comme plat principal ou comme dessert à l'occasion d'une fête.

## La cuccia de Trapani

Je vais vous présenter la variante de Trapani. Elle consiste à consommer le blé dur bouilli avec du "vin cuit" et enrichi d'autres ingrédients. L'ingrédient de base est le "vinocotto". Il s'agit du moût de vin qui est cuit, réduit d'un tiers environ et enfin caramélisé.

Le "vino cotto" est une ancienne boisson précieuse et connue partout en Sicile. Autrefois, elle était utilisée comme médicament car elle avait des effets bénéfiques sur l'organisme. Aujourd'hui, elle est utilisée dans la préparation de quelques mets et surtout dans la préparation de gâteaux comme la "cuccia" qui est aromatisé avec des zestes d'orange et des fruits confits. La recette est très simple et prévoit l'emploi du moût du vin (le cépage du raisin s'appelle "inzolia", un ancien cépage sicilien).

## La recette du «Vinocotto»

- Prenez le raisin et séparez les grains des rafles ; passez-les au pressoir pour extraire le moût.
- Ensuite, mettez-le dans une casserole, portez à l'ébullition puis faites cuire à feu doux en mélangeant de temps en temps et en éliminant l'écume qui se forme en surface.
- Cuire pendant 4h environ jusqu'à ce que le liquide ait réduit d'un tiers et se soit épaissi.
- Une fois refroidi, mettez-le dans des bouteilles en verre bien fermées.



C'est un assaisonnement très doux, agréable, au parfum fruité, avec une couleur qui va du grenat au rubis et qui possède une teneur en alcool de 14%.

## La recette de la cuccia

### Ingrédients :

- 500 grammes de blé dur.
- 1 kg de ricotta.
- 500 grammes de sucre.
- Chocolat noir (granulés ou morceaux).
- Fruits confits à volonté.
- Vin cuit « Vinocotto » (on le trouve aussi au supermarché)
- Pois chiches et fèves bouillies.

### Opération préliminaire:

- Trois jours avant, mettre le blé dans de l'eau.
- Changer l'eau tous les jours.
- Après 3 jours, égoutter et ajouter une pincée de sel.



### Préparation :

- Faites bouillir de l'eau et versez le blé, les pois chiches et les fèves sèches dedans.
- Cuisez à feu très doux pendant 6/8 heures.
- Lorsque les grains de blé sont cuits, enlevez du feu, couvrez la casserole avec un couvercle et une couverture en laine et laissez reposer toute la nuit.
- Le matin égouttez bien et séchez avec un torchon.
- Égouttez la ricotta pendant environ une journée et la tamiser.
- Mélangez la ricotta, l'ajouter au blé et compléter avec des morceaux de chocolat noir, de fruits confits et du vin cuit.
- Enfin mettre au réfrigérateur.



Projet Erasmus+ Namur - Marsala  
" Tradi Ali Culture "  
Traditions et folklore liés à l'alimentation



# *Les « Gnocculi Trapanesi »*



*Giorgia Lo Cascio*

Version française réalisée par Giorgia Lo Cascio



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

## L'histoire

La pêche du thon rouge était très répandue en Sicile. Elle était appelée « mattanza », du nom d'une ancienne méthode de pêche pratiquée avec des harpons et des bâtons pour abattre les thons. Celle-ci est devenue un rite représentant la lutte entre l'homme et la nature. On peut déceler une origine arabe notamment dans le nom du chef des pêcheurs « Rais » ou dans les techniques de travail et de conservation du thon. Le nom « mattanza » provient du mot espagnol « matar » qui signifie « tuer ». Pendant la pêche, les hommes chantaient des chansons (parfois d'origine arabe) dont le rythme avait pour but de les soulager de la fatigue du travail. Cette tradition sicilienne peut être retrouvée dans plusieurs métiers. [Voir la vidéo](#)

Depuis 50 ans, la pêche n'a plus la même utilité. Avant, la pêche était pratiquée tout le long des côtes siciliennes. Par contre aujourd'hui, elle a juste une valeur symbolique pour les touristes qui visitent l'île et se déroule durant les mois d'avril, mai et juin.



Tonnara di Favignana (une petite île en face de Marsala) où les thons sont "abattus".





Tableau de Tonnara di Bonagia  
(Valderice)

Anciens bateaux pour la pêche du thon



Vue panoramique de Scopello  
(TP)

## La recette

La cuisine sicilienne est l'expression de l'art culinaire qui s'est développé en Sicile depuis l'Antiquité. Il s'agit d'une culture alimentaire régionale qui est née de l'influence de tous les peuples qui se sont installés en Sicile durant les deux derniers millénaires et qui depuis, s'est transmise de génération en génération. L'importance de la longueur du littoral sicilien fait du poisson un produits alimentaires incontournables et des plus appréciés. De plus, la production de pâtes fraîches, en Sicile, remonte à l'époque romaine. En 1800, la pêche aux thons est très répandue, ainsi que les gnoccoli ou « gnocculi » en sicilien (un type de pâtes fraîches faites maison dans la région de Trapani).

C'est cette délicieuse recette qui remonte à 1800 que je vais vous présenter.

### Ingrédients pour faire les « gnocculi »:

- De l'eau
- Du sel
- De la farine de blé dur
- De l'huile d'olive extra vierge.

### Ingrédients pour faire la sauce:

- Du thon rouge (frais)
- De l'ail
- De la menthe
- De l'oignon
- De la sauce tomate
- Du sel
- Du sucre
- Du persil



**Ingrédients pour faire l'« aglio e mollica » :** On ajoute cette préparation sur les pâtes à la place du fromage râpé qui ne se marie pas trop bien avec le thon.

- persil,
- De l'ail écrasé
- De la chapelure de pain frais
- De l'huile d'olive extra-vierge

### Préparation du thon avant cuisson:

Nettoyez le thon, salez-le et mettez-le à égoutter. Pelez l'ail et l'oignon, ajoutez les feuilles de menthe et hachez le tout. Faites des incisions dans le thon et remplissez-le avec le hachis d'ail et menthe.

### Préparation de la sauce:

Prenez une casserole, mettez un peu d'huile et ajoutez l'ail, l'oignon et la menthe hachés préalablement. Faites sauter le tout et ajoutez le thon. Faites revenir pendant sept minutes puis ajoutez la sauce tomate. Assaisonnez avec du sel et du sucre et laissez mijoter pendant au moins 1 heure et demie.

### Préparation des pâtes :

Faites une fontaine dans la farine et mettez-y ensuite tous les ingrédients. Pétrissez à la main et coupez la pâte en petites boules, allongez-les et écrasez le bas des fils de pâte du bout des doigts. Faites reposer les pâtes pendant 30 minutes dans des plats en bois avec de la farine pour les empêcher de se coller.

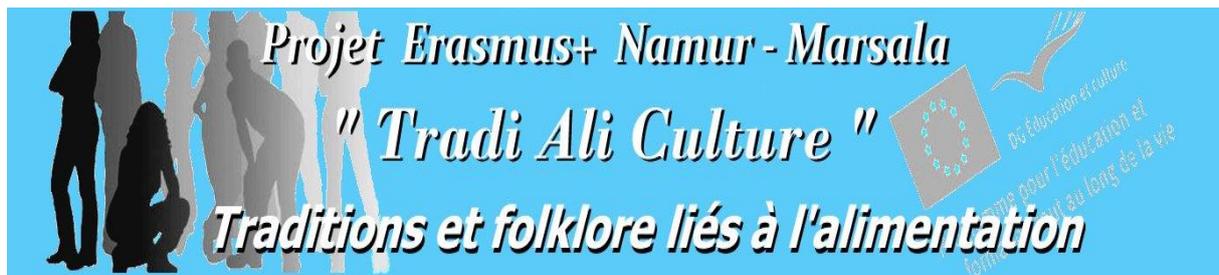
Ensuite, faites bouillir de l'eau salée avec un filet d'huile, versez les « gnoccoli » et faites cuire environ dix minutes.

### Présentation :

Placez une portion de pâtes dans une assiette creuse, ajoutez quelques morceaux de thon, saupoudrez avec « l'aglio e mollica » et décorez avec une feuille de menthe.

REGARDEZ [LA RECETTE EN VIDÉO](#) ET ..... BON APPÉTIT!!





# *La granita sicilienne*



*Annalisa Incandela*

Version française réalisée par Annalisa Incandela



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

La “granita” est un dessert froid typique de la Sicile. C’est un liquide semi-congelé préparé avec de l’eau, du sucre et un jus de fruits. Les jus de citron, orange, mandarine, pêche sont les plus courants mais on peut aussi mettre des amandes, des pistaches, du café ou du chocolat. La “granita” sicilienne est très difficile à imiter. C’est un dessert rafraîchissant idéal pour les chaudes soirées d’été



## L’histoire ...

Les origines de la “granita” remontent à la domination arabe en Sicile. Les Arabes ont apporté avec eux la recette des sorbets, des boissons glacées aromatisées avec du jus de fruits ou de l’eau de rose. En Sicile, en hiver, la neige était prélevée sur le volcan Etna, sur les Monts Peloritani, Iblei ou Nebrodi pour être stockée durant l’année dans des glacières, pièces froides construites en pierre et érigées sur des grottes naturelles. En été, on prenait cette glace pour la recouvrir de sirop de fruits ou de fleurs.

Près de Acireale, une ville à l’Est de la Sicile et célèbre pour son Carnaval, a lieu depuis 2012, le festival de « Nivaroli » dédié à la « granita » artisanale. Le nom du festival vient du nom donné aux récipients pour la conservation de la neige, « nivalori ». Ils étaient précieux à l’époque où le réfrigérateur n’existait pas.



## La recette

### Les ingrédients

- 600 ml d’eau
- 200 ml de jus de citron
- 300 g de sucre
- du zeste de citron



## La préparation

Versez 600 ml d'eau dans une casserole (1), portez à ébullition et ajoutez le sucre (2). Lorsque le sucre est complètement fondu, le liquide deviendra clair (3), éteignez le feu et laissez refroidir le sirop.



Pressez les citrons avec un presse-fruit (4) ou une centrifugeuse et filtrez le jus à l'aide d'un chinois (5). Vous devez obtenir environ 200 ml de jus filtré. Incorporez ce jus au sirop refroidi (6).



Agitez bien le mélange à l'aide d'un fouet (7).

Placer un couvercle sur le récipient plastique ou métallique contenant la « granita » et mettez le tout au congélateur.

Après une demi-heure, retirez le mélange du congélateur et remuez-le énergiquement pour briser les cristaux de glace qui se sont formés (8).

Chaque demi-heure ou tous les quarts d'heure si le mélange durci trop vite, répétez l'opération.

Répétez au moins deux ou trois fois la procédure avant d'obtenir le produit fini (9).



A l'origine les saveurs les plus traditionnelles de "granita" étaient le citron et le jasmin.

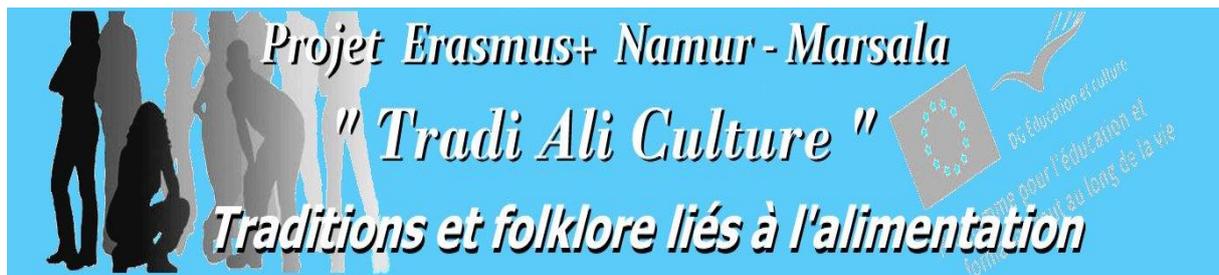


Mais c'est en Sicile orientale que la granita devient un objet de culte et la "granita avec la brioche" devient un rituel indispensable auquel on ne peut pas résister.



Il y a différentes variétés de granita dans toute la Sicile: au café glacé avec ou sans crème à Messina, aux amandes, au chocolat, aux pistaches, aux mûres noires, à la pêche, à la fraise, à la mandarine à Catania, ...





# *Le « Melenzane alla Parmigiana »*



*Alessia Stabile*

Version française réalisée par Alessia Stabile



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

## Histoire du plat

Voici l'histoire des aubergines à la parmigiana ou *parmigiana di melanzane* en italien. L'origine exacte du nom du plat et de sa nature a été perdue au fil des années, mais plusieurs théories nous aident à la situer dans le temps.

L'aubergine, *melanzana* en italien, a fait sa première apparition dans les régions du sud de l'Italie, à savoir en Sicile, à Calabre et à Naples, dans les années 1400. Ensuite, elle a été introduite dans les régions du nord, à Parme, entre autres, vers les années 1500. Beaucoup de théories contredisent le nom du mets *parmigiana di melanzane* puisque originellement, il s'agissait d'un mets du sud et le parmesan n'existait pas dans cette région à cette époque. La théorie la plus intéressante est celle-ci : le nom n'aurait apparemment aucun lien avec le fromage parmesan ou la ville de Parme, mais il s'agirait d'une déformation linguistique de *palmigiana*, qui signifie « volets », à savoir les volets de fenêtres (persiennes) auxquels les tranches d'aubergine sont censées ressembler. Comme les Siciliens ont de la difficulté à prononcer la lettre L, ça sonne comme *parmigiana*. Bref, ce plat ne contiendrait historiquement pas de fromage.

Il y a quelques petites différences intéressantes entre les recettes traditionnelles de Naples, de Sicile et de Parme. À Naples, en Campanie, les aubergines sont enrobées d'une légère panure avant d'être frites, ce qui les empêche de suer trop d'huile, et le fromage utilisé serait la mozzarella de l'avant-veille, qui est plus sèche. En Sicile, les aubergines ne sont pas enrobées de panure, donc l'huile se répand dans la sauce, et des tranches d'œufs durs sont ajoutées. De plus, les Siciliens utilisent le "caciocavallo" (fromage typique) en tranche ou le parmesan. À Parme, l'aubergine est souvent coupée en rondelles, puis elle est frite dans l'huile. Les fromages utilisés sont la mozzarella et le parmesan.

# La recette

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1,5 kg d'aubergines
- 1,4 litre de tomates concassées en conserve
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 250 g de mozzarella
- 2 gousses d'ail
- du parmesan ou du caciocavallo à râper
- de l'huile d'olive
- 10 cl de vin rouge
- 10 cl d'eau
- du sel et du poivre
- du gros sel

## Ustensiles

- poêle
- mandoline
- passoire
- papier absorbant
- plat en pyrex
- four

## Préparation de la recette :

- Coupez les aubergines en fines tranches dans le sens de la longueur et faites les dégorger avec du sel gros (10) pendant 20 min. Rincez (11) et épongez (12).



- Pendant ce temps, faites dorer l'ail (2) dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (1) et ajoutez le vin, les tomates concassées (3) ainsi que le concentré. Remuez et ajoutez l'eau. Salez et poivrez.
- Couvrez et laissez mijoter pendant 45 minutes à feux doux.



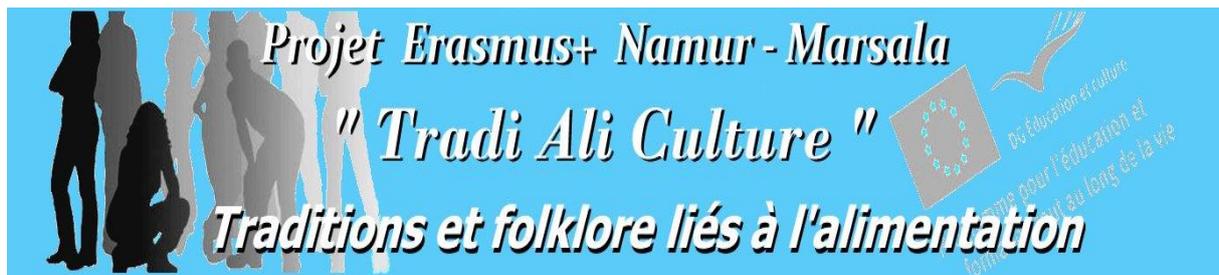
- Coupez la mozzarella en fines tranches. Quand les aubergines ont bien égoutté, faites-les dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Dès que la sauce tomate est prête, disposez dans un plat à gratin les tranches d'aubergines (19) en alternance avec un peu de cacioavallo ou de parmesan râpé (20), la mozzarella (21) et la sauce tomate.



- Finissez avec une couche d'aubergines (25), la sauce tomate et du parmesan ou cacioavallo fraîchement râpé (26).
- Mettez au four à 210°C (thermostat 7) durant 20 minutes et voilà (27)!



BON APPETIT!



# *Les « Panelle »*



*Walter Falco*

Version française réalisée par Walter Falco



## Son histoire

La « panella » est une crêpe de farine de pois chiches. C'est une nourriture "street food" (de rue) typique de la cuisine palermitaine.

Cela fait plus de mille an qu'elle a été inventée. Les Arabes, qui ont conquis la Sicile entre le IX<sup>ème</sup> et le XI<sup>ème</sup> siècle l'ont inventée. Déjà experts gastronomes, ils concassaient les fèves de pois chiches pour obtenir une farine qui, mélangée à l'eau et cuite sur le feu, donnait un mélange d'un goût peu agréable. Mais en feuille mince et cuite, ce mélange s'est révélé être un produit d'une saveur exceptionnelle.

Aujourd'hui, on peut goûter des « panella » dans le classique sandwich palermitain (la mafalde ou moffoletta avec le "cimino", c'est-à-dire des grains de sésame). Il est le casse-croûte typique de cette région. Ce produit est aussi consommé le jour de la "Sainte Lucie". Il est gastronomiquement et traditionnellement associé aux "arancine".



# La recette

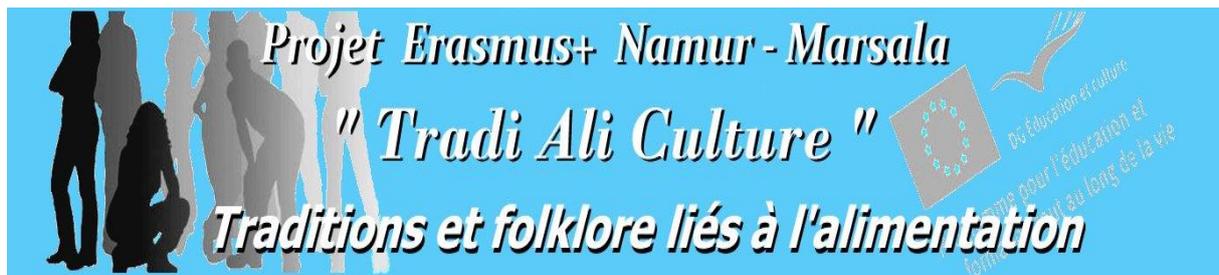
## *Les Ingrédients:*

- Farine de pois chiches
- Eau
- Sel
- Poivre noir
- Persil
- Huile pour frire (huile de pépin de tournesol)

## *La préparation :*

1. Dissoudre, à froid, la farine de pois chiches dans l'eau, avec le sel et le poivre noir, en faisant bien attention que ne se forment pas des grumeaux.
2. Cuire à feu doux, en mélangeant continuellement avec une cuillère en bois (il faut faire bien attention à ne pas faire attacher le mélange au fond de la casserole), afin d'obtenir une crème plutôt moelleuse mais bien compacte.
3. Avant de finir la cuisson, tout en mélangeant, ajouter le persil haché.
4. Ensuite tartiner le mélange sur des plats à four rectangulaires.
5. Couper finement.
6. Frire dans beaucoup d'huile bouillante.
7. En quelques minutes, les « panelle » seront dorées et prêtes à être dégustées.





# *Pasta alla Norma*



*Fedi Dahbia*

Version française réalisée par Fedi Dahbi

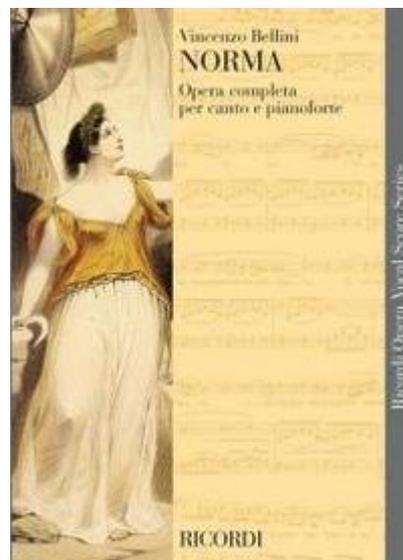


Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

## L'histoire ...

Les pâtes « alla Norma » sont une recette née à Catania (ville à l'est de la Sicile). Cette recette est connue et appréciée dans toute l'Italie, mais aussi à l'étranger. Les pâtes à la Norma ont été créées au XIXe siècle par un chef cuisinier de Catania. C'est un plat de pâtes à la tomate avec des aubergines frites et de la ricotta salée. Dans notre tradition culinaire, l'aubergine fait partie de nombreux autres plats connus sous les noms de parmigiana, rouleaux d'aubergines farcies, escalopes d'aubergines, caponata et bien d'autres.

L'origine des « Pasta alla Norma » est incertaine. Selon certains récits, les pâtes à la « Norma » dériveraient du nom de l'opéra de Vincenzo Bellini, célèbre musicien au Théâtre de l'Opéra de Catania ([Ecoutez un extrait de "Sinfonia dalla Norma"](#)). Le nom de ce plat viendrait d'une phrase de Nino Martoglio, un dramaturge de Catania, qui, devant une assiette de pâtes, s'était exclamé « C'est une Norme », se référant à l'œuvre de Bellini.



# La recette

## Les ingrédients:

- 500 grammes de pâtes
- 1 Kilo de tomates mûres pour la sauce
- 2 aubergines
- un bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- un oignon
- de l'huile d'olive extra vierge
- du sel et du poivre q.s.
- de la ricotta salée



## La préparation

- Faire revenir l'ail et l'oignon (4), ajouter les tomates (5) lavées et coupées en morceaux avec quelques feuilles de basilic.
- Assaisonner (6) avec le sel et le poivre et cuire à feu doux. Ajouter une pincée de sucre.



- Lorsque la sauce tomate est prête, retirer du feu, passer au passe-vite et mettre de côté.



- Rincer les aubergines, retirer la tige et les couper en tranches (1) ou en cubes; ensuite mettre le sel (2) et laisser reposer (3) 1-2 heures afin d'éliminer l'excès d'eau et enlever l'amertume.



- Puis faire frire (13) les tranches d'aubergines dans l'huile chaude et les placer sur du papier absorbant (14).
- Découper (15) les tranches d'aubergines frites en 3-4 morceaux.

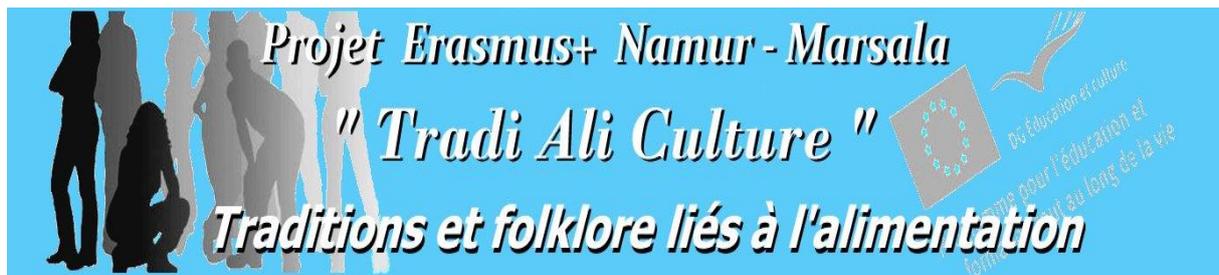


- Ajouter (16) l'aubergine à la sauce tomate.
- Faire cuire (17) les pâtes "al dente" avec du sel, les égoutter.
- Les verser (18) dans une poêle contenant la sauce tomate.



- Faire sauter (19) les pâtes quelques minutes dans la poêle avec la sauce tomate.
- Servir (21) en mettant quelques feuilles de basilic et une bonne pincée de ricotta salée râpée (20) à la dernière minute





# *Les pâtes aux sardines*



*Nicolas Arena*

Version française réalisée par Nicolas Arena



## Comment sont nées les pâtes aux sardines ? Histoire ou..... mythe ?

Elles ont été inventées par un chef dont, malheureusement, vous ne connaissez pas le nom. C'est au IX<sup>e</sup> siècle avant JC, entre la domination byzantine et arabe que tout commence quand le commandant Eufemio de Messina, toujours hostile à la domination byzantine, décide de conduire des rebelles dans une tentative pour chasser les envahisseurs. Mais il est attrapé et expulsé de Sicile, accusé d'être amoureux d'une religieuse et d'avoir essayé de la persuader d'abandonner ces vœux.



Plus qu'une accusation, c'est un prétexte. Mais, Eufemio réfugié en Afrique et mû par un sentiment de vengeance, va s'allier avec les Sarrasins et conduire leur flotte à la conquête de la Sicile. C'est avec cette flotte que notre mystérieux cuisinier arrive à Mazara del Vallo. Il fallait nourrir tous ces nombreux soldats et pour cela, notre chef fut forcé d'utiliser les ingrédients disponibles sur place, c'est à dire des produits siciliens comme les pâtes, les sardines et le fenouil sauvage (utilisé pour masquer l'odeur des sardines qui n'étaient plus très fraîches) et certains fournis par les Arabes, comme le safran. Ce qui est né est un plat délicieux, parmi les plats les plus populaires en Sicile. Quelle honte de ne pas connaître le nom de ce chef brillant ? Il n'a certes jamais gagné Masterchef mais il s'est inscrit dans l'histoire de la gastronomie régionale.

### LES INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 500 g de Bucatini (pâtes)
- 500 g de sardines
- 200 g de fenouil
- 1 oignon
- 8 filets d'anchois à l'huile
- 50 g de chapelure
- 30 g de raisins secs
- 20 g de pignons de pin
- 10 g de fils de safran
- De l'huile d'olive selon goût
- sel et poivre selon goût



## La préparation

Tout d'abord nettoyez les sardines en enlevant les arêtes et la partie interne.

Rincez les sardines sous l'eau et les placer sur une plaque.



### Préparer le fenouil

Nettoyez le fenouil en éliminant les extrémités plus dures et le laver.

### Préparer la sauce

- Dans une casserole, faites revenir l'oignon haché à feu doux.
- Ajoutez les filets d'anchois et émiettez-les à l'aide d'une cuillère.
- Ajouter les raisins secs préalablement ramollies dans l'eau chaude et les pignons de pin.
- Pendant ce temps, coupez le fenouil en petits morceaux et ajoutez-les à l'oignon.



- Dans un verre d'eau de cuisson diluez les filaments de safran, puis versez le liquide obtenu dans la casserole.
- Laissez cuire pendant environ dix minutes.



### Ajouter les sardines

- À ce stade, vous pouvez ajouter la moitié des sardines
- Laissez cuire pendant quelques minutes en les retournant de façon à les rendre bien croquantes.



- Dans une deuxième étape, ajouter le reste des sardines, mais ces dernières ne doivent pas devenir croquantes (quelques min. de cuisson).



## Préparation des pâtes

- Pendant ce temps, vous pouvez faire cuire les pâtes dans l'eau de cuisson du fenouil.

Traditionnellement, le type de pâtes le plus utilisé est les "bucatini" que je casse en deux de façon à pouvoir les manger plus facilement (les bucatini ne se roulent pas bien avec la fourchette)



- Lorsque les pâtes sont "al dente" transférez-les dans la poêle avec la sauce aux sardines
- Faites-les sauter quelques minutes en ajoutant l'eau de cuisson des pâtes si nécessaire. S'il faut, ajoutez un peu d'huile d'olive extra vierge.

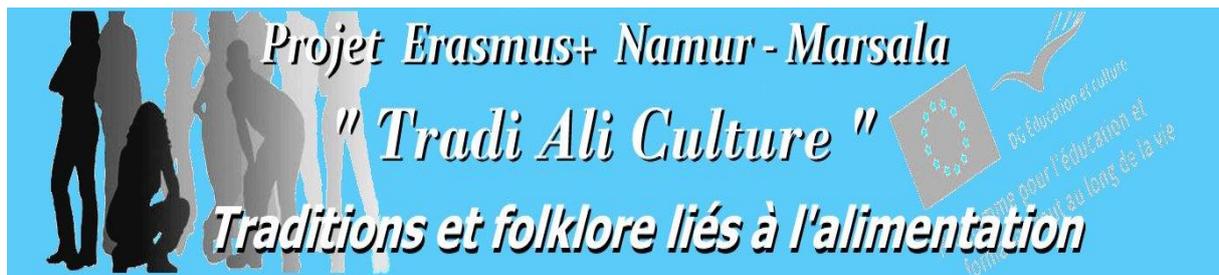


## Le plat est prêt

Assaisonnez et servez vos pâtes aux sardines.

Si vous souhaitez terminer en beauté, saupoudrez-les de chapelure grillée, la célèbre "muddica atturrata" sicilienne.

*Bon appétit*



# *Les pâtisseries aux amandes*



*Alessio Amato*

Version française réalisée par Alessio Amato



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

## Histoire de la spécialité

La culture de l'amandier s'est diffusée depuis des temps anciens dans tout le bassin méditerranéen, en Asie et en Afrique, pour sa beauté et pour sa précieuse semence: l'amande.

Il a débarqué en Sicile avec les Phéniciens et son utilisation s'est répandue plus tard dans les colonies grecques. L'amande était utilisée dans la cuisine pour la préparation de délicieux gâteaux.



Au début du dernier siècle, la province d'Agrigente est le plus grand producteur du monde et l'amande est sa source principale de revenus. Environ 752 espèces ont été cultivées.

Au printemps, dans la ville d'Agrigente (célèbre pour sa vallée de temples grecs), a lieu la " fête de l'amandier en fleur ". La vallée des temples se couvre d'un manteau blanc et rose délicat semblable à une jeune mariée qui annonce le printemps.



Une autre tradition impose que des branches d'amandiers chargées de fruits soient utilisées pour décorer la statue de Saint Joseph à l'occasion de sa fête.

A l'occasion de la fête de la Toussaint, les amandes sont utilisées pour la préparation de la pâte d'amande ou "pasta reale" qui est considérée comme le top des gâteaux aux amandes. Il est préparé avec la farine d'amande et du sucre glace. A partir de la pâte d'amande et à l'aide de colorants alimentaires, on réalise des figurines comestibles en forme de fruits ou de légumes (mandarines, cerises, tomates, pommes, banane, pêches, figues ...)



Une utilisation très courante de l'amande est celle dans laquelle le goût du fruit est renforcé par le miel des Monts Iblei.



L'une des boissons les plus rafraîchissantes préparées avec des amandes est le lait d'amande. Il est préparé avec des amandes douces et du sucre :

- On pèle les amandes après les avoir plongées dans l'eau bouillante.
- On passe ensuite le tout au mixeur et on laisse reposer douze heures dans un bol recouvert d'eau froide.
- Après la filtration du mélange au travers d'une étamine, il faut porter le liquide à ébullition avec le sucre pendant environ 10 minutes.
- Le sirop doit être servi dilué avec de l'eau fraîche.
- Avec le lait d'amande, on peut préparer aussi la "granita d'amande".

# La recette

## INGREDIENTS: (pour 25 pâtisseries):

- 250 g de farine d'amande
- 250 g de sucre
- 2 blancs d'œufs
- 3 gouttes d'arôme d'amande amère
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de confiture d'orange
- le zeste d'1 citron
- cerises ou oranges (petites tranches) confites ou amandes entières pour la décoration
- du sucre glace



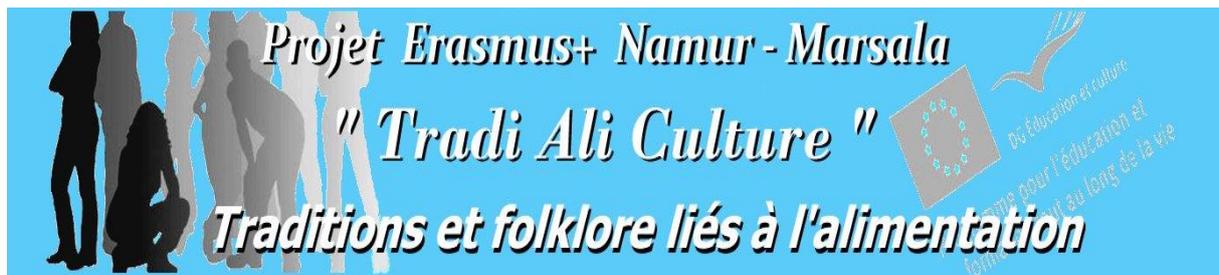
## USTENSILES:

- bol
- fouet
- malaxeur électrique
- moule à tarte
- papier sulfurisé pour le four

## PREPARATION:

Les petits gâteaux aux amandes sont faits en quelques minutes:

- Dans un bol versez la farine d'amande, le sucre et une cuillère à café d'extrait de vanille.
- Dans un autre bol, fouettez les blancs d'œufs et ajoutez l'arôme d'amande amère, une cuillère à soupe de miel, la confiture et le zeste de citron.
- Combinez les deux mélanges et mélangez jusqu'à ce l'obtention d'une pâte lisse, humide et assez dure. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez également utiliser un malaxeur électrique.
- Préchauffez le four à 180 degrés.
- Formez des boules d'environ 25 g ; passez les dans le sucre glace de manière à les enrober complètement.
- Placez-les ensuite sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier sulfurisé.
- Décorer les avec une cerise ou tranche d'orange confite ou une amande entière.
- Cuire les petits fours aux amandes pendant environ 10 minutes.
- Faites-les refroidir complètement et servez ou stockez-les dans un récipient hermétique.



# *Les « sarde a beccafico »*



*Salvatore La Grutta*

Version française réalisée par Salvatore La Grutta



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

"Le sarde a beccafico" est une spécialité gastronomique de la Sicile, typique des régions de Palerme, Messina et Catania. Le nom "beccafico" provient d'un oiseau de la famille des "Silvides" que les nobles siciliens mangeaient après les avoir chassés et farcis. Cette recette est la rencontre des saveurs du bassin méditerranéen avec le caractère ultra-poissonneux des sardines qui se mêlent à merveille au fruité de l'orange et des raisins secs, la fraîcheur du persil et le croquant de la chapelure et des pignons de pin.

## La recette

### Ingrédients:

- 50 g de pignons de pin
- 1 cuillère de persil haché
- Jus d'orange
- 2 cuillères à café de sucre
- Feuilles de laurier
- 100 g de chapelure
- 25 g de raisins secs
- Une pincée de sel & du poivre noir selon goût
- Huile d'olive extra vierge
- 1 kilo de sardines fraîches et sans arête
- 2 filets d'anchois

### Préparation

- Nettoyez les sardines en laissant la queue (1), lavez-les et ouvrez-les en deux en faisant bien attention à ce que les deux moitiés restent attachées (2).
- Entre temps, faites chauffer le four à 200°.
- Versez dans une poêle 4 cuillères d'huile d'olive extra vierge et la chapelure (3) et laissez cuire à feu doux en remuant pour éviter que les ingrédients ne brûlent.
- Versez le mélange dans une terrine.



- Faites tremper les raisins secs (4) dans de l'eau chaude. Hachez le persil (5) et les anchois dessalés (6).



- Ajoutez à la chapelure, les raisins lavés, les pignons de pin (7), le persil (8), les anchois dessalés et hachés, le sucre, un peu de sel et le poivre.
- Mélangez les ingrédients (9) à l'aide d'une cuillère.



- Etalez une couche de ce mélange sur les sardines ouvertes (10) et enrroulez-les en partant de la queue (11). Graissez un plat à four avec de l'huile d'olive (12) ...



- et disposez-y les sardines farcies (13-14).
- Insérez une feuille de laurier (15) entre chaque sardine.



- Saupoudrez les sardines avec la chapelure (16) et versez un peu d'huile d'olive, du jus d'orange (17) et le sucre.
- Faites cuire au four pendant environ 20-25 minutes.
- Retirez le plat du four, couvrez-le et laissez refroidir pendant une demi-heure.
- Vous n'avez plus qu'à servir (18).



BON APPÉTIT !!



# *Le « sfincione palermitano »*



*Elisa Ragona*

Version française réalisée par Elisa Ragona



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

## L'histoire de la spécialité...

Le mot « sfincione » provient du latin « spongia » qui signifie éponge. C'est en référence à la consistance poreuse de la pâte. Celle-ci est à mi-chemin entre la pâte à pain et celle à pizza. Elle doit être bien levée. Elle est assaisonnée avec des anchois, de l'oignon, du fromage "caciocavallo" et de l'huile. C'est un plat traditionnel qui existe en deux variantes : celle de Palerme à base de sauce tomate et celle de Bagheria, plus douce, enrichie à la ricotta et à la chapelure.

La légende raconte que son invention est le fruit du hasard. En effet, en laissant la pâte levée excessivement, les religieuses du Couvent de Porta Sant'Agata à Palerme ont obtenu une pâte spongieuse qu'elles ont nommé sfincione.

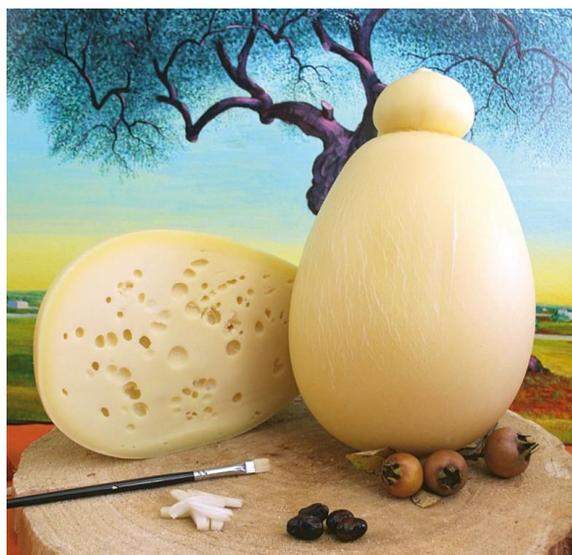
C'est à l'occasion de la fête de la Sainte Vierge, de « l'Immaculée Conception » que cette spécialité est préparée. Cette fête a lieu le 8 décembre et inaugure la période des fêtes de Noël.

Voici comment préparer les deux variantes :

### Le « CACIOCAVALLO »

Le caciocavallo est un fromage très précieux, produit à partir du lait des vaches siciliennes que certains considèrent comme parmi les meilleurs d'Italie. Les arômes et les saveurs varient selon la région. Les différents types de caciocavallo reflètent les traditions spécifiques à chaque région. Ceux de Ragusa et de Godrano en Sicile sont très appréciés.

Ce fromage fait pleinement partie, d'une alimentation saine et du régime méditerranéen qui protège la santé et le bien-être du consommateur



## La recette du Sfincione de Bagheria (à la ricotta)

### INGRÉDIENTS:

#### *Pour la pâte :*

- 250 g farine de blé dur
- 250 g de farine 00
- 1 cube de levure de bière
- 12 g de sel
- eau en q.s.

#### *Pour l'assaisonnement :*

- oignons ronds blancs
- anchois
- origan
- sel
- fromage « caciocavallo »
- chapelure fraîche
- fromage ricotta

### Préparation:

- 1) Tamiser et mélanger les deux farines
- 2) Ajouter la levure après l'avoir dissoute dans de l'eau tiède. Mélanger bien.
- 3) Mettre le mélange dans le malaxeur
- 4) Bien mélanger en ajoutant de l'eau chaude petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.
- 5) Couvrir la pâte avec un torchon fariné et une couverture en laine en prévoyant l'augmentation volume durant le levage. Idéalement, garder la pâte dans un endroit chaud.
- 6) Laisser reposer la pâte une heure, le temps de doubler de volume.
- 7) Pendant ce temps, nettoyer les oignons et les couper en fines tranches.
- 8) Dans une casserole avec couvercle, cuire et faire dorer les oignons dans de l'huile d'olive.
- 9) Y ajouter les filets d'anchois et remuer.
- 10) Egouttez l'huile et mettre séparément de côté.
- 11) Dans l'huile de cuisson, ajouter la chapelure fraîche, l'origan, le poivre et un peu de fromage « caciocavallo » râpé.
- 12) Lorsque la pâte a doublé de volume, la mettre sur une plaque à four et l'aplanir à une épaisseur d'environ deux petits doigts.
- 13) Assaisonner le sfincione avec les anchois, les oignons, la ricotta et la chapelure.
- 14) Mettre le sfincione au four à une température de 220 degrés environ pendant 30 minutes.



## La recette du Sfincione de Palerme (à la sauce tomate)

### Ingrédients (pour 4 personnes):

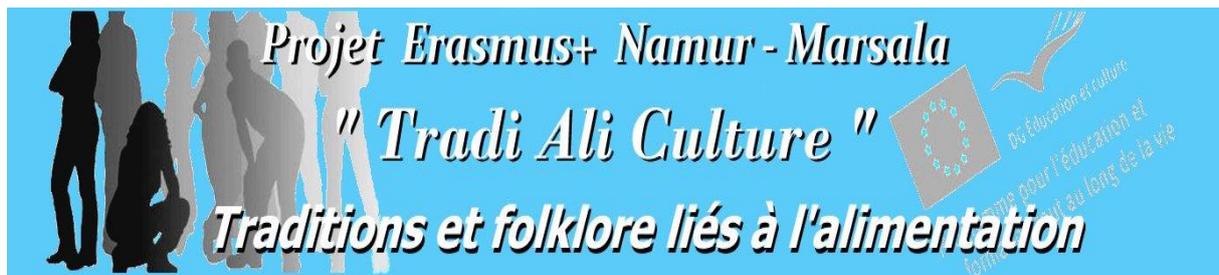
- farine de blé dur 800 gr
- 25 gr de levure
- 2 oignons
- 500 gr de tomates pelées
- 100 gr de fromage "caciocavallo" frais (en tranches)
- 100 g de filets d'anchois
- origan
- chapelure
- Huile d'olive extra vierge
- Sel, poivre



### Préparation:

- 1) Mélanger la farine avec la levure dissoute dans un peu d'eau tiède.
- 2) Pétrir la pâte énergiquement, incorporer l'eau salée, jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.
- 3) Transférer le mélange dans un bol fariné, recouvrir d'un tissu et laisser lever pendant 2 h.
- 4) Pendant ce temps, faire revenir les oignons finement tranchés, dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et quelques cuillères à soupe d'eau.
- 5) Écraser les tomates avec une fourchette.
- 6) Ajouter la purée de tomate dans la poêle avec une pincée de sel et une pincée de poivre. Laisser cuire à feu moyen pendant environ vingt minutes.
- 7) Abaisser la pâte à une épaisseur de quelques centimètres et la disposer dans un plat allant au four.
- 8) Huiler et saupoudrer la surface avec des anchois hachés.
- 9) Couvrir avec les tranches de fromage « Caciocavallo » et enduire avec la sauce tomate.
- 10) Saupoudrer de chapelure et d'origan;
- 11) Cuire le sfincione à 220 degrés pendant environ vingt minutes.





# *Trofie alla Paolina*



*Fabio Sancilles*

Version française réalisée par Fabio Sancilles



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

## Histoire du plat

Les pâtes à la “Pauline” est un plat traditionnel de Palerme qui a été transmis de génération en génération dans les familles de la ville. Elles semblent être nées des mains d'un moine du monastère de San Francesco di Paola, cuisinier à Palerme.



La recette originale a changé au fil du temps, de sorte que nous avons maintenant des dizaines de variantes.

# La recette

## *Les ingrédients pour 6 personnes sont les suivants:*

- 600 g de trofie (forme de pâtes fraîches)
- 1 kg de chou-fleur
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 250 g de sauce tomate
- 50 g d'anchois salés
- 100 ml huile d'olive extra vierge
- 2-3 feuilles de basilic
- une cuillère à café de cannelle en poudre
- 2 gousses de clous de girofle (pulvérisé)

## *Ustensiles*

- hachoir
- éplucheur
- cuillère en bois
- passoire

## *Temps de préparation*

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Difficulté: moyenne

## *Préparation*

- Faire bouillir le chou-fleur dans de l'eau salée et garder l'eau de cuisson pour faire cuire les pâtes.
- Dans une poêle avec de l'huile bouillante, faire frire l'oignon émincé, l'ail, les clous de girofle, la cannelle, la sauce de tomate et les filets d'anchois qui auront été lavés et désarêtés.
- Poursuivre la cuisson pendant 10-15 minutes.
- Assaisonner après la cuisson.
- Dans l'eau de cuisson du chou-fleur, cuire les trofie « al dente ». Les égoutter.
- Les faire sauter à la poêle ("arriminare") avec la sauce déjà préparée.
- Servir avec du poivre noir fraîchement moulu.



## Variante de la recette

# " *Pasta chi vruoccoli arriminati* " (Pâtes aux brocolis sautées à la poêle).

### *Ingrédients pour 4 personnes:*

- 400 g de bucatini (type de pâtes)
- 1 chou-fleur « brocoli » d' 1kg
- 50 g de raisins secs
- 50 g de pignons
- 1 sachet de safran
- 1 oignon
- 50 g d'anchois salés
- 100 ml d'huile d'olive vierge
- sel et poivre



### Préparation

- Nettoyer soigneusement le chou-fleur « brocoli »
- Le blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
- Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec 100 ml d'huile d'olive.
- Ajouter les anchois nettoyés dans la sauce et les écraser avec une fourchette.
- Ajouter les raisins secs, les pignons et les têtes du brocoli.
- Les faire revenir à feu moyen, en remuant pour ne pas brûler.
- Ajouter le safran préalablement dilué dans un peu d'eau de cuisson du brocoli.
- Assaisonner avec le sel et le poivre et laisser cuire pendant 15 minutes.
- Cuire les pâtes à « al dente », les égoutter.
- Les ajouter à la casserole de sauce et mélanger.
- Laisser reposer pendant environ 2 minutes avant de servir.

