



Sicile & Sardaigne, la gastronomie des îles

Isabelle Hassler - 23 octobre 2012

De quoi allons nous parler ?

- Un peu de géographie pour mieux comprendre
- La gastronomie sicilienne, marquée par l'histoire de l'île
- La gastronomie sarde
- Du temps pour partager / répondre aux questions
- Une petite dégustation pour ne pas se contenter d'en parler...



Un peu de géographie...

France

Suisse





La Sicile - Une île sous influences multiples

- Un carrefour d'influences : lieu de passage entre l'Afrique et l'Europe, une grande influence grecque, byzantine, musulmane
 - La mer, un volcan, des montagnes... une grande variété topographique
- => une gastronomie qui s'est construite autour de ces deux axes : héritages et ressources



Une cuisine à l' image de la région

- Chaque région de l' île a des spécialités liées à son histoire et sa géographie
- Une dichotomie entre la cuisine des barons « monzù » et la cuisine des pauvres
- Une grande importance est accordée aux ressources maritimes (viande des pauvres)

Les grands classiques siciliens

- L'olive et l'huile d'olive
- Le vin
- Le fromage
- Poissons & fruits de mer
- Les agrumes et légumes
- Les desserts



L' héritage grec

- Les olives et l' huile d' olive
- La viande d' agneau
- Le miel
- Le vin (28 cépages autochtones et 21 DOC).
Autrefois vin de coupage, on trouve désormais des crus d' exception
- La ricotta salée, une cousine sicilienne de la feta

L' héritage romain

- Les légumes secs, en particulier les fèves
- Les seiches farcies
- Les saucisses et boudins (la viande, très dure était plutôt hachée)
- Les vins



L' héritage arabe

- Les pâtes, en plats (égouttées à la fourchette) ou dans les soupes
- Les épices, les herbes (menthe, origan...)
- L' élevage de buffles
- Le citron et les agrumes
- Les fruits et légumes secs (amandes, pistaches)
- Le massepain, la cassata transmise à des religieuses au XIII^e
- Le couscous proposé avec du poisson à Trapani



L' héritage espagnol

- Les fenouils, importés des canaries
- C' est sous la domination espagnole que les tomates arrivent en Sicile, se mélangeant bien aux aubergines locales et aux autres légumes (caponata)



Les ressources locales : la neige

- Naissance du sorbet et du granité : mélange de la neige de l' Etna et d' essences de fruits ou de fleurs (la glace au jasmin est toujours une spécialité de Trapani)

Les poissons et fruits de mer

- Des recettes simples mettant en valeur la matière première (ail, citron, poivre...)
- Les calmars et poulpes sont la viande du pauvre
- Un héritage normand : le hareng fumé et la morue
- Le thon et l' espadon, des mets de choix



Le fromage



- Les buffles ont été introduits au VII^e siècle en Sicile par les Arabes. Les rois normands les font passer en Italie du Sud vers l'an 1000. Première mention de fromage au lait de bufflonne au XII^e. La mozzarella se développe dans le sud à partir du XVIII^e, plutôt sur le continent
- Le caciocavallo est un fromage à pâte filée non affiné
- Le pecorino se décline nature, au poivre, au piment...
- La ricotta est très utilisée dans les farces et les desserts. Pour les plats, on utilise de la ricotta affinée et salée

D' autres spécialités...

- Tradition de frire les aliments (poissons, légumes, pain)
- Les arancini, les suppli
- Le riz est entré dans les traditions alimentaires après la famine de 1636.
- Le marsala, créé par les Anglais pour concurrencer le Porto





La Sardaigne - Une île très influencée par sa géographie

- La mer et les montagnes influencent les ressources...
=> une terre d'élevage, de culture et de pêche



Les ressources de l'élevage : le porc

- De nombreuses spécialités de charcuterie, souvent mélangées à des herbes ou des épices :
 - saucissons, mustella...
- Le porceddu, porcelet de lait de 5kg maxi mariné avec de la myrte et du laurier cuit au four ou grillé à la braise dans un trou recouvert de terre est un mets de fête



Les ressources de l'élevage : le mouton

- Spécialités de viande d'agneau, de boudin de brebis
- Une grande variété de pecorini du plus frais au plus affiné, nature ou avec des épices qui sert dans nombreuses recettes
- La ricotta était faite avec les restes de lait



Les ressources de la mer

- Les crustacés et fruits de mer
- Les poissons (sardines, mullet, anguilles...)
- La bottargua (oeufs de thon écrasés, salés et séchés que l'on rape sur un plat)



Les ressources agricoles : les fruits et légumes

- Les légumes (fèves, artichauts...)
- Les fruits et agrumes (frais, confits, en confitures), les amandes
- Les tomates fraîches, en sauce ou séchées
- La bottargua (oeufs de thon écrasés, salés et séchés que l'on râpe sur un plat)
- Le blé (pâtes, culurgionis : ravioli aux bettes et au pecorino, fregula : semoule de couscous très fine, pain, pane carasau)



Les ressources agricoles : le vin

- Une grande variété de cépages
 - blancs : nuragus, vermentino, malvasia, moscato
 - rouges : carignano del Sulcis, cannonau

Des vins qui se sont améliorés au fil des années ... quelques crus très réputés

Des liqueurs et eaux de vie nombreuses (myrte, limoncello, arancello...)



Encore quelques spécialités

- Le miel (notamment celui d'arbousier)...
- Les pâtisseries, les amaretti



Merci de votre attention ...



Storia di Gusto Halles Châtelet – Orléans

- Notre site internet www.storiadigusto.fr

et notre page www.facebook.com/storia.di.gusto.orleans