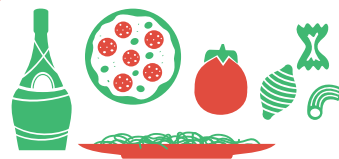


Carole Saturno



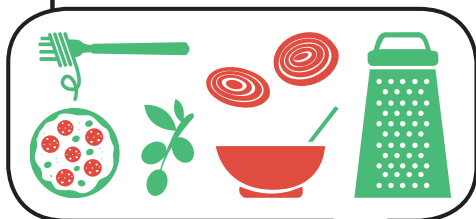
ITALIE

Les meilleures
recettes familiales



easy!
la cuisine
tout en images





Sommaire

Introduction	5
Les habitudes alimentaires en Italie	6
Ustensiles	8
Ingrédients	11
Choisir ses ingrédients	17
Charcuterie et fromages italiens	19
 Les bases	 21
La pasta, quelques règles	23
Les sauces	24
Il ragù, la vraie sauce	
tomate à la viande	28
Pasta fresca, pâtes fraîches	30
Pâte à pizza	35
Risotto alla milanese	36
Assaisonner à l'italienne	38
 Antipasti	 41
Taralli	42
Bruschette	44
Conserves	46
Salade de fenouil et orange	48
Carpaccio de morue	50
 Primi	 53
Pesto genovese	54
Pesto trapanese	56
Penne alla vodka	58
Penne alla Norma	60
Bucatini alla amatriciana	62
Spaghetti cacio e pepe	64
Spaghetti alla carbonara	64

Pâtes aux pois chiches	66
ou aux haricots secs	66
Orecchiette con cime di rapa	68
Linguine con le vongole	71
Conchiglioni	
à la méditerranéenne	72
Gnocchi	74
Lasagne	76
Ravioli ricotta-épinards	78
Ravioli au potiron	80
Minestrone	82
Variantes de risotto	85
Pommes de terre, riz	
et moules	86
Polenta	88
Pizza	90
Tourte de Pâques	94
Chicorée sautée	96
Aubergines à la parmigiana	98
Caponata	101
Poivrons à la calabraise	102
Légumes grillés	104

Secondi	107
Vitello tonnato	108
Osso bucco	110
Polpette al sugo	112
Côtelettes à la milanaise	114
Saltimboca alla romana	116
Pain de thon	118
Poulpe au citron, roquette	
et pommes de terre	120
Sardines farcies	122
Frittata	124

Dolci	127
Tiramisù	128
Panna cotta	130
Torta caprese	132
Parrozzo	134
Crostata	136
Zuccotto	138
Cantuccini	140

Les bonnes adresses de Carole	143
--------------------------------------	------------



Carole Saturno

Carole est née en Lorraine, dans cette région où bien des immigrés italiens, comme ses grands-parents, sont arrivés du nord et du sud de la péninsule à partir des années 1950. Mais c'est dans les Abruzzes qu'elle a passé tous ses étés, au bord de l'Adriatique. C'est là qu'elle cueillait les figues gorgées de soleil et a découvert qu'on pouvait faire des pâtes avec une guitare (*chitarra*) et mettre des pommes de terre sur la pizza.

Sociologue de formation, elle a écrit plusieurs livres pour la jeunesse ainsi que de nombreux reportages et guides de voyages sur l'Italie. Auteur, depuis janvier 2012, d'une chronique culinaire pour le mensuel *GEO*, elle a passé, ces dernières années, au moins autant de temps à sa table de travail que derrière les fourneaux. Fille et petite-fille de *mamma* et *nonna* italiennes, elle prête des vertus magiques à la cuisine, qui célèbre la nature et console de tout.

Introduction

On croit tout savoir d'elle : la *pasta*, la pizza, le risotto, la mozzarella, l'huile d'olive, les bons vins... Et pourtant, la cuisine italienne est d'une incroyable richesse, aussi variée que ses paysages et ses terroirs forment des petits pays. Si quelques recettes populaires ont fait la réputation de cette gastronomie simple et réconfortante, saine et gourmande, la cuisine italienne se décline aussi dans d'innombrables plats traditionnels et familiaux qui subliment tout simplement les légumes secs, les herbes amères, les pâtes aux formes infinies et leurs sauces.

Car il s'agit de cela avant tout, les plaisirs de la table élevés au rang de religion, faisant office de rituel social autant que de sanctuaire de ce qui se transmet, du cœur des *mamme*, véritables clés de voûte de cette cuisine, aux filles et fils d'aujourd'hui. Ces recettes sont le reflet de cette histoire et d'un voyage qui s'étire des confins du Piémont aux rivages du Salento et de la Sicile.



Les habitudes alimentaires en Italie

La diaspora italienne dans le monde a tant et si bien diffusé sa cuisine qu'on croit tout savoir de ses rituels et façons de la savourer... Or on constate, une fois la frontière franchie, qu'il existe bien des différences, à commencer par le goût de l'espresso, dès la première station-service après le tunnel du Mont-Blanc ou sur la Riviera !

Caffé, pranzo, cena, les trois repas en Italie

Le petit-déjeuner tel qu'on le connaît en France est beaucoup moins ritualisé en Italie : l'espresso serré au bar, à la volée, est ce qui marque le début de la journée... On le prend debout au comptoir, face au ballet des garçons qui manient avec dextérité des machines aussi rutilantes qu'une Ferrari. Après avoir avalé une gorgée d'eau pour se rincer la bouche, on sirote le café brûlant et on file. Il y a bien ces brioches et *cornetti* (croissants) qui peuvent l'accompagner mais vu de France, difficile de rivaliser... Cappuccino et *caffé latte* (café au lait) sont aussi appréciés.

La pause méridienne est encore sacrée, surtout dans le sud de l'Italie où les rues sont désertes quand le soleil cogne, de 13 à 16 heures. Un *primo*, une assiette de pâtes bien souvent, précède le *secondo* à base de viande ou poisson avec un accompagnement de légumes. Si l'assiette de pâtes est copieuse, elle se suffit à elle-même. Les jours de fête, on étire le repas, *antipasti* pour commencer, et des fruits pour finir, avec un dessert au moment du café.

Le soir, on peut remplacer les pâtes par une assiette de *zuppa* (soupe riche, légumes secs) ou un risotto mais, il faut bien le reconnaître, la *pasta* tient encore le haut du pavé.

La pasta è una cosa seria

Oui, la *pasta*, c'est une affaire sérieuse et on ne plaisante pas avec les quantités : 26 kilos par habitant par an (soit une assiette tous les jours et demi !). Et pourtant, vous qui surveillez votre ligne, vous qui fuyez le gluten, vous verrez, dans les pages qui suivent, qu'il y a mille façons de manger des pâtes – qu'on les marie souvent aux légumes pour en faire des repas équilibrés. Sachez aussi qu'il existe des maisons artisanales qui travaillent encore des blés bien élevés... et que les pâtes fraîches sont un vrai plat de fête. Les pâtes sont aux Italiens ce que le pain est aux Français, donc, évitez de consommer les deux en même temps !

Si mangia fuori !

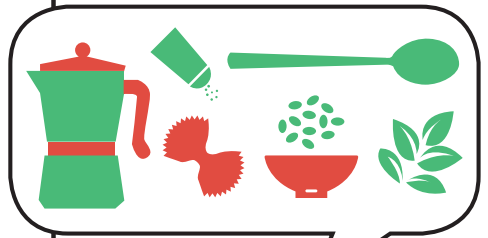
On mange dehors ! Les Italiens mangent certains plats dehors tout simplement parce qu'ils trouvent cela souvent meilleur que chez eux, que c'est rapide et bon marché : la pizza cuite au feu de bois (indétrônable, celle de Naples), la friture (beignets de légumes, poissons et crustacés frits, *arancini* – croquettes de riz en Sicile...) et tout ce qu'on peut acheter à emporter chez les boulangers : *panini*, *tramezzini*, *foccaccia*... Sandwichs et fougasses garnies !

Et outre le café qu'on prend au bar, il y a évidemment la glace, *il gelato*, crémeuse et gourmande à condition de connaître les bonnes adresses, celles qui ne lésinent pas sur la qualité des matières premières (bons laits, bonne crème, bons fruits !).

Il dolce

Littéralement, le doux, pour le dessert ! Mais il s'agit aussi de toute cette pâtisserie traditionnelle et méconnue en France – notamment celle du Sud, de Naples et de Sicile, à base de ricotta, d'amandes et de fruits confits ! À découvrir absolument !





Les bases

La cuisine italienne est avant tout une histoire de générosité et de retour à la nature ! C'est une cuisine qui raconte le paysage de la péninsule, son littoral et l'arrière-pays, ses régions montagneuses et ses campagnes constellées d'oliviers et de vignes. Apprendre à maîtriser ses bases, c'est pouvoir ensuite jouer une partition infinie avec les pâtes, sèches ou fraîches, le riz, la pizza sous toutes ses formes et les légumes !



La pasta, quelques règles

La réussite des pâtes dépend beaucoup de leur **qualité**. Et là, les Italiens ne badinent pas avec l'exigence qu'ils portent à la sélection des matières premières (farine de blé dur et qualité de l'eau) mais aussi à la tradition : le laminoir en bronze leur donne une texture rugueuse qui influe aussi sur le goût (c'est ce qui « accroche » la sauce). Et vient enfin le temps laissé au séchage, qui leur assure aussi leur longue conservation.

Pour les **quantités**, s'il s'agit d'un plat unique, comptez 100 à 125 g par personne (selon l'appétit, et la sauce aussi). Limitez-vous à 100 g si c'est juste *un primo* (suivi d'une viande ou d'un poisson...). Ensuite, il s'agit d'apprivoiser la fameuse cuisson *al dente*, qui résiste légèrement sous la dent. Les pâtes de bonne qualité sont d'ailleurs plus faciles à cuisiner et le temps de cuisson indiqué sur le paquet est plus fiable... Quoi qu'il en soit, vérifiez en goûtant quelques minutes avant la fin.

Concernant la **cuisson**, les Italiens préconisent souvent une très grande quantité d'eau pour les cuire (1 litre d'eau / 10 g de gros sel / 100 g de pâtes). On peut toutefois estimer que pour un paquet de 500 g, 3 litres d'eau suffiront – dans un faitout assez haut. Pour éviter les débordements, il faut que la casserole ne soit remplie qu'aux trois quarts. Il faut savoir qu'on ne sale l'eau qu'à ébullition – et on plonge les pâtes en même temps... Avec l'expérience, on sait à peu près combien de sel ajouter et on peut se séparer de la balance. On ne couvre jamais mais on devra peut-être baisser très légèrement le feu si l'eau bout trop fort, puis remuer deux ou trois fois délicatement, avec une cuillère en bois, pour que la cuisson soit homogène. Jamais d'huile dans l'eau ! Les pâtes collent quand elles sont de mauvaise qualité, lorsqu'elles sont cuites dans trop peu d'eau ou qu'elles n'ont pas été remuées...

Elles sont prêtes quand il reste un minuscule point blanc à cœur (ne pas les sortir trop tôt non plus). Pour les égoutter, soit on utilise une passoire, soit on investit dans une écumoire italienne – qui permet de ne pas trop les sécher. On peut prévoir aussi de conserver une louche d'eau de cuisson pour lier la sauce (quand il s'agit d'un pesto, par exemple, ou une carbonara...). Enfin, la *pasta non aspetta*, les pâtes n'attendent pas : on les cuit au dernier moment et on passe à table dès qu'elles sont prêtes !



Un design intelligent

Car oui, depuis que les Chinois ont inventé les nouilles, les Italiens ont perfectionné le design de leurs pâtes, et pas seulement à des fins esthétiques : les pâtes courtes, trouées et striées (penne, rigatoni, fusilli...) vont se napper, cacher des petits légumes et retenir les sauces plus épaisses. Les longues, elles, sont plus faciles à marier, tout leur va, même un simple filet d'huile d'olive. Pour des salades, on prendra toujours des pâtes courtes (farfalle, rigatoni ou gnocchetti) qui restent fermes (à condition de les cuire *al dente*). Au four, en revanche, on ne choisira que les feuilles (lasagne, cannelloni...) ou les pâtes courtes mais pas question de faire un plat de spaghetti gratinés ! Ainsi, vous ne commettrez plus d'impair et vous saurez qu'il est impossible, par exemple, d'imaginer des pâtes courtes avec des vongole (coques), et que les Italiens ne feront pas une carbonara autrement qu'avec des pâtes longues... Tout un art !



Les sauces

Aglio e olio



Sauce tomate
du placard





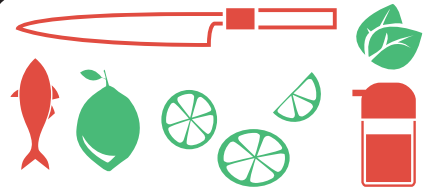
Sauce
à la tomate fraîche



Sauce
au citron







Antipasti

La mise en appétit, chez les Italiens, est encore et toujours une ode au terroir : les ingrédients les plus simples, les produits de saison sont sublimés par un filet d'huile d'olive. On marie les goûts en s'inspirant de ce que la nature nous donne : à l'anisé du fenouil, on associe l'acidité des agrumes. Et ce sont aussi des tours de main pour faire durer l'été dans un bocal de conserves !

Préparation : 15 minutes
environ



- 8 tranches de pain au levain
- 32 tomates cerise ou 4 tomates anciennes en petits cubes
- 8 feuilles de basilic, 1 gousse d'ail, 1 cuillerée à café d'origan selon les goûts...
- 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel ou Maldon (cristaux de sel)



Bruschette

Quoi de plus simple qu'une tartine de pain grillé avec juste un filet d'huile et des tomates bien assaisonnées ? Les *bruschette* qui sont servies quasiment dans toutes les régions de l'Italie, constituaient à elles seules un repas, au Moyen Âge. Faciles et rapides à réaliser, il ne faut pas hésiter à choisir des ingrédients de qualité.

Si vous avez la chance d'avoir un barbecue allumé (les *bruschette* sont un accompagnement idéal pour vos viandes, poissons et légumes grillés), le mieux est de toaster votre pain au-dessus de la braise. Sinon au grille-pain, au four, ou dans une poêle en fonte.

Versez sur les tranches encore chaudes un filet d'huile d'olive et saupoudrez de fleur de sel.

Pour des *bruschette* à la tomate, assaisonnez les tomates au préalable : sel, basilic ou origan, huile d'olive... Veillez à conserver quelques morceaux croquants afin que votre tartine soit facile à manger à la main.

Aucune limite à votre imagination ! Garnissez les bruschette de légumes grillés (poivrons, courgettes), de jambon cru, de mozzarella... Si elles sont servies en attendant la suite, veillez seulement à ne pas trop en faire !







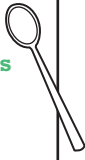
Primi

L'acmé d'un repas à l'italienne est souvent déjà atteinte avec les *primi*, les « premiers plats ». C'est dans ces recettes que s'expriment le savoir-faire et le terroir, que la cuisine s'épanouit dans des variations inattendues – il n'y a qu'à voir les recettes à base de sauce tomate dont chacune a sa personnalité bien trempée, relevée ici d'un soupçon fumé de speck et de vodka, là mariée à l'aubergine... Mais ce sont aussi les recettes qui piochent dans les potagers l'infinie richesse de légumes et d'herbes amères pour les sublimer et les faire chanter dans l'assiette !



Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes



- 400 g de tomates bien mûres (idéalement de Sicile, tomates cerises, en grappes ou allongées)
- 1 aubergine
- 3 gousses d'ail
- Quelques feuilles de basilic ou de persil plat
- 80 g de pecorino ou de parmesan
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 petit morceau de gingembre frais
- Huile d'olive
- Gros sel



Pesto trapanese

Superbe recette estivale, à préparer quand vous trouverez sur les étals les meilleures tomates de saison et une belle aubergine violette.

À marier avec des pâtes courtes : rigatoni, tortiglioni ou casarecce.

Lavez les tomates. Si vous n'avez pas trouvé de tomates cerises ou des petites en grappes, blanchissez-les 30 secondes puis pelez-les.

Pelez et émincez l'ail finement. Pelez et râpez le gingembre.

Dans une sauteuse, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive puis faites revenir l'ail à feu doux sans qu'il brûle. Ajoutez le gingembre et mélangez. Saisissez les tomates, entières ou coupées en deux, dans la cocotte, ajoutez quelques grains de gros sel et remuez. À l'aide d'une cuillère en bois, écrasez bien les tomates. Vous pouvez aussi rendre la sauce plus homogène en utilisant un mixeur plongeant (quelques coups seulement). Hors du feu, ajoutez la poudre d'amandes, le pecorino et les feuilles de basilic. Mélangez et vérifiez l'assaisonnement en sel. Réservez.

Lavez l'aubergine et coupez-la en rondelles. Faites-les revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive chaude avec quelques grains de gros sel afin qu'elles soient bien dorées de chaque côté. Servez avec le pesto.

Ne lésinez pas sur la qualité de la poudre d'amandes, ou mieux, mixez les amandes vous-même. Si vous trouvez de la poudre d'amandes grillées, c'est bien aussi !





Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

+ cuisson des pâtes



- 400 g d'orecchiette
- 1 kg de cime di rapa
- 8 filets d'anchois
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de piment sec en poudre
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Gros sel



Orecchiette con cime di rapa

Plat emblématique des Pouilles, cette recette met à l'honneur un légume pauvre, le *cime di rapa*, sorte de brocoli à feuilles. Tout l'art de sublimer l'amertume !

Nettoyez les légumes en retirant les feuilles abîmées, pour ne garder que les jeunes pousses, les feuilles saines et les tiges débarrassées de leur peau dure. Mettez de côté les parties les plus tendres (jeunes pousses), qui cuiront plus vite.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les feuilles et les tiges. Attendez que les feuilles s'attendrissent et ajoutez les orecchiette. Laissez-les cuire *al dente*.

Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail. Faites-le revenir dans une grande sauteuse avec l'huile d'olive. Ajoutez les anchois entiers et mélangez.

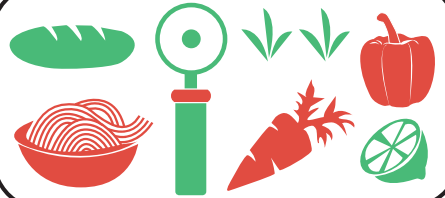
Trois à quatre minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajoutez dans l'eau les jeunes pousses réservées.

Égouttez les pâtes et les légumes grossièrement (s'il reste un peu de jus, tant mieux) et mélangez-les rapidement à feu vif dans la sauteuse en ajoutant le piment. Servez bien chaud.

On trouve de plus en plus souvent des cime di rapa sur les étals des marchés. À défaut, réalisez la recette avec la même quantité de brocolis émincés.







Secondi

Dans les *secondi*, la cuisine italienne affirme encore avec vivacité sa personnalité. Qu'il s'agisse de l'osso bucco ou des *polpette* (boulettes), du poulpe en salade ou des sardines farcies, nul doute que ces recettes deviendront des basiques à décliner selon les inspirations et les saisons. Ce sont aussi des plats emblématiques, comme le *vitello tonnato* (veau à la sauce au thon) ou la *saltimbocca* (escalope fine au jambon de Parme déglacée au vin) dont on bénit les Italiens d'y avoir pensé !

Préparation : 30 minutes

Marinade : 4 à 5 heures

Cuisson : 1 h 30



- 800 g de veau (noix ou quasi)
- 1 boîte de thon (160 à 200 g), pêché à la ligne, au naturel ou à l'huile d'olive, ou ventrèche
- 4 filets d'anchois à l'huile
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (thym, laurier, clous de girofle)
- 40 à 60 cl de vin blanc sec
- 2 cuillerées à soupe de câpres + un peu pour servir
- Le jus de 1 citron
- Quelques feuilles de persil plat + un peu pour servir
- Sel, poivre du moulin

Pour la mayonnaise (facultatif)

- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- Huile d'olive
- 1 pincée de sel



Vitello tonnato

Improbable mais vrai : une recette piémontaise de veau avec une sauce au thon... Un classique des dimanches d'été !

Pelez la carotte, l'oignon et l'ail. Coupez la branche de céleri en petits dés. Déposez le tout dans un plat creux. Ajoutez le bouquet garni, le vin et la viande. Laissez mariner 4 à 5 heures.

Transférez ensuite la viande et la marinade dans un faitout. Recouvrez d'eau pratiquement à hauteur de la viande, salez et poivrez. Faites cuire à petits bouillons pendant 1 h 30. Laissez la viande entièrement refroidir à température ambiante dans ce bouillon.

Égouttez la viande, filtrez le bouillon et conservez la carotte et le céleri.

Préparez la sauce : égouttez le thon puis mixez-le avec les anchois, les feuilles de persil, les câpres, la carotte et le céleri réservés ainsi qu'une petite louche de bouillon. Ajustez en sel et poivre. Ajoutez le jus de citron puis plus ou moins de bouillon jusqu'à ce que la sauce ait une consistance nappante. Ou bien, réalisez une mayonnaise assez liquide avec le jaune d'œuf, l'huile, le jus de citron et 1 pincée de sel. Mélangez avec la sauce au thon.

Coupez la viande en tranches très fines. Déposez-les sur un grand plat et nappez-les de sauce. Parsemez de quelques câpres et feuilles de persil.

Vous pouvez ajouter un œuf dur à la sauce au thon, voire des cornichons pour le croquant, comme une sorte de sauce gribiche au thon.





Préparation : 45 minutes
Cuisson : 15 minutes



Pour 4 personnes

- 1 kg de sardines bien fraîches (de Méditerranée)
- 60 g de raisins secs
- 50 g de pignons de pin
- ½ oignon
- Le zeste râpé et le jus de 1 orange bio
- Le zeste râpé de 1 citron bio
- 100 g de chapelure
- Une dizaine de feuilles de laurier
- Quelques brins de persil plat ou de fenouil sauvage frais (facultatif)
- Huile d'olive
- 1 cuillerée à café de sucre de canne
- Sel, poivre du moulin



Sarde a beccafico

Sardines farcies

Ces sardines farcies et enroulées sur elles-mêmes évoquent la chasse aux ortolans dont les nobles siciliens étaient friands. Réinterprété avec fantaisie, ce plat est devenu un classique de la cuisine palermitaine.

Faites tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède.

Nettoyez les sardines : ouvrez-les avec des ciseaux de cuisine sur la partie ventrale, retirez les viscères puis coupez la tête ; bien ouvertes à plat, ôtez l'arête centrale (ne séparez pas les filets et ne coupez pas la queue). Rincez-les et séchez-les sur du papier absorbant.

Pelez et hachez l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la chapelure à feu doux. Quand elle commence à dorer, ajoutez les raisins égouttés et séchés, les zestes d'agrumes, les pignons, le sucre, du sel et poivre. Incorporez éventuellement le persil ou le fenouil ciselés. Mélangez et réservez.

Déposez un peu de la farce avec une petite cuillère sur chaque sardine puis enroulez-la sur elle-même à partir du côté opposé à la queue.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un plat allant au four, rangez les sardines farcies, queues vers le haut, côte à côte bien serrées.

Entre les sardines enroulées, disposez les feuilles de laurier. Arrosez avec un filet d'huile d'olive et le jus d'orange. Finissez en saupoudrant quelques cuillerées de farce. Enfourniez et faites cuire 15 minutes. Laissez refroidir avant de servir.







Dolci

Dolci, le mot italien pour desserts et gâteaux, signifie littéralement « doux » ! Et c'est ça, oui : de la douceur dans les crèmes du tiramisù, de la panna cotta et du *zuccotto*, mais aussi dans ces gâteaux traditionnels des familles italiennes, la tarte à la confiture, la *caprese* et le *parozzo*, qui fleurent l'amande et le chocolat. Des amandes aussi dans les croquants, car les Italiens sont les rois des biscuits secs – les partenaires d'un bon café ou d'un vin doux, comme le vin *santo*. De la douceur encore !



Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Repos : 1 heure



- 50 cl de crème fleurette (sans additifs, et pas une version allégée)
- 1 gousse de vanille ou ½ cuillerée à café de vanille en poudre
- 1 cuillerée à café rase d'agar-agar
- 50 g de sucre blanc ou de canne



Panna cotta

Littéralement « crème cuite », ce dessert au bon goût de lait n'a rien d'un flan : plus léger, sans œufs, il se marie à merveille avec un coulis de fruits.

En saison, des fraises, framboises, myrtilles... mais aussi des fruits de la passion, de la mangue, une compotée de mirabelles ou des griottes !

Versez la crème fleurette dans une casserole. Incorporez la gousse de vanille, fendue et grattée, avec ses graines (ou la poudre de vanille) et portez à ébullition à feu moyen, en remuant de temps en temps au fouet pour que la crème n'attache pas. Quand elle commence à chauffer, versez le sucre et remuez encore. À frémissement, versez l'agar-agar et fouettez jusqu'à ébullition. Éteignez le feu et laissez refroidir quelques minutes en remuant régulièrement.

Retirez la gousse de vanille puis répartissez la crème dans des verres ou des petits ramequins.

Laissez prendre à température ambiante puis placez 1 heure minimum au réfrigérateur.

Pour faire un coulis, mixez les fruits (bien mûrs mais pas blets) avec le jus de citron et une cuillerée à soupe de sucre. Passez le coulis au chinois pour enlever les graines.





Italie

Carole Saturno vous invite à un voyage très gourmand pour vous faire partager ses meilleures recettes italiennes ! Découvrez une cuisine familiale, chaleureuse et conviviale et des recettes idéales pour tous les jours comme pour ceux de grandes tablées ! Sans oublier des infos sur les ingrédients et les ustensiles, toutes les bases, les gestes incontournables, des astuces et des centaines de photos en pas à pas. *Antipasti, primi, secondi et dolci...* Cuisiner italien, c'est easy !



15 € TTC
MDS : 63333
www.mangoeditions.com



9 782317 011719

