CUISINE • MODE • DÉCO • SHOPPING • PSYCHO • SANTÉ • BEAUTÉ

Style de vie

62
MA VIE
MES FÊTES

66
PSYCHO-SANTÉ

CUISINE

BOUCHÉES À L'ITALIENNE

DES AMUSE-GUEULES
DIABOLIQUEMENT SAVOUREUX!

48

56
LOOK DE VEDETTE

COLIN DUTTON

LES *CICCHETTI* SONT À L'ITALIE CE QUE LES TAPAS SONT À L'ESPAGNE: DES AMUSE-GUEULES DIABOLIQUEMENT SAVOUREUX!

Bouchées à l'italienne

CROQUETTES DE THON AUX ANCHOIS ET AU CITRON

DONNE 30 CROQUETTES

Les polpettine ont été créés dans le but d'utiliser les restes. Il existe donc une infinité de variantes de la recette de base. Dans certains cas, on emploie du pain trempé dans du lait; dans d'autres, de la chapelure ou, parfois, de la pomme de terre, bref, ce qu'on a sous la main.

INGRÉDIENTS

- 250 g (1/2 lb) de thon frais, finement haché
- 3 filets d'anchois finement hachés
- 7 ml (1/2 c. à soupe) de câpres hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil plat finement haché
- 30 g (1/3 tasse) de chapelure fraîche
- Le zeste et le jus de 1 citron
- 1 pincée de flocons de piment
- 1/2 œuf
- Sel et poivre noir
- Quartiers de citron

FRITURE

- 1 œuf
- 75 g (1/2 tasse) de farine tout usage
- 100 g (1 tasse) de chapelure sèche
- 1 L (4 tasses) d'huile végétale ou 1 kg (4 tasses) de saindoux, pour la friture

PRÉPARATION

- Mélanger le thon, les anchois, les câpres, le persil, la chapelure, le zeste et le jus de citron. Ajouter le piment, la moitié d'œuf, le sel et le poivre au goût.
- Casser l'œuf entier dans un grand bol et le battre légèrement à la fourchette. Mettre la farine dans un autre bol et la chapelure dans un troisième.
- Façonner des boulettes avec l'équivalent d'une cuillère à thé du mélange de thon, les saupoudrer de farine, les tremper dans l'œuf puis les rouler dans la chapelure.
- Déposer sur un plateau et réfrigérer jusqu'au moment de la friture.
- Chauffer l'huile dans un wok ou une grande casserole à fond épais. Quand elle commence à fumer, y jeter un croûton de pain; quand elle mousse autour du pain et que celui-ci est doré, commencer à faire frire les polpettine.
- Ne pas surcharger la casserole – faire frire de six à huit boulettes à la fois puis, à l'aide d'une cuillère à égoutter, les déposer sur du papier absorbant. Les disposer ensuite sur une assiette de service et les réserver dans le four chaud tandis que les autres cuisent.
- Servir avec les quartiers de citron.

BOULETTES DE RIZ FRIT À LA MOZZARELLA

PORTIONS: 6

INGRÉDIENTS

- 1 oignon finement haché
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé
- 300 g (1 1/2 tasse) de riz arborio ou carnaroli
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes chaud
- 125 g (1 1/2 tasse) de parmesan râpé
- Sel et poivre noir
- 3 œufs
- 40 g (3/4 tasse) de chapelure
- 2 boules de mozzarella égouttées et coupées en cubes
- 1 L (4 tasses) d'huile de tournesol

PRÉPARATION

- Dans une grande poêle, faire ramollir l'oignon dans la moitié du beurre. Ajouter le riz et le faire griller, en le tournant, 5 minutes, sans le laisser dorer.
- Ajouter graduellement le bouillon chaud, une louche à la fois, et remuer constamment jusqu'à ce que le riz soit cuit et le bouillon, absorbé.
- Ajouter le reste de beurre et le parmesan, saler et poivrer au goût, puis laisser refroidir.
- Battre les œufs dans un bol peu profond et étaler la chapelure sur une plaque.
- Façonner des boulettes de risotto froid de la taille d'une petite orange et former un creux au centre avec le pouce. Enfoncer un cube de mozzarella et couvrir l'ouverture avec du riz.
- Rouler les boulettes dans les mains pour les former et veiller à ce qu'elles se tiennent bien avant de les passer dans les œufs battus, puis dans la chapelure; secouer pour éliminer l'excédent.
- Verser l'huile dans un wok ou une une grand poêle épaisse et la chauffers. Quand elle commence à fumer, y jeter une croûte de pain. Quand l'huile mousse autour du pain et que celui-ci est doré, commencer à faire frire les boulettes par portions.
- Bien égoutter sur du papier absorbant et servir bien chaudes.

BOCCONCINI À LA MENTHE ET AU PIMENT

PORTIONS: 4

INGRÉDIENTS

- 250 g (1/2 lb) de bocconcini
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment séché
- 5 ml (1 c. à thé) de menthe fraîche, hachée
- 22 ml (1 1/2 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge

PRÉPARATION

- Égoutter les bocconcini et les mettre dans un bol. Parsemer de piment et de menthe, et arroser d'un filet d'huile. Remuer pour bien enrober le fromage.
- Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur au moins 1 heure. Servir à la température ambiante.

Si la mozzarella a son origine dans le sud de l'Italie, ce sont peut-être les travailleurs saisonniers attirés par les riches ports de la Ligurie qui l'ont introduite dans cette région. Celle-ci possède depuis toujours une culture alimentaire éminemment adaptable, absorbant le meilleur des cuisines de ses visiteurs.

GRATIN DE MOULES

DONNE DE 25 À 50 BOUCHÉES

INGRÉDIENTS

- 500 g (1 lb) de moules
- 50 g (1/2 tasse) de chapelure fraîche
- 1 grosse gousse d'ail finement hachée
- 1 poignée de persil plat finement haché
- 1 tomate, la peau enlevée, coupée en deux, épépinée, égouttée et taillée en petits dés
- Sel et poivre noir, au goût
- Huile d'olive extra vierge

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Nettoyer les moules sous l'eau froide.
- Frotter les coquilles, gratter les anatifes, s'il y en a, et ébarber (enlever la barbe qui pend à la coquille). Laisser reposer dans l'eau froide et, quand elles ont fini de dégorger, les égoutter.
- Ouvrir les moules en insérant délicatement la lame d'un petit couteau entre les deux moitiés de la coquille et en la tournant doucement. En les ouvrant, verser leur liquide dans un bol. Jeter les demi-coquilles vides et disposer celles qui contiennent le mollusque sur une plaque de cuisson huilée. Si les mollusques n'occupent pas entièrement la coquille, en mettre deux plutôt qu'un.
- Mettre la chapelure dans le bol contenant le liquide des moules et ajouter l'ail, le persil, la tomate, le sel et le poivre. Mélanger légèrement et remplir les demi-coquilles de la préparation. Arroser d'un filet d'huile et cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit dorée.

La recette de ce simple gratin de moules peut être adaptée au pétoncle, à la palourde ou au couteau.

BRESAOLA ROULÉE ET ROQUETTE

DONNE ENVIRON 30 BOUCHÉES

INGRÉDIENTS

- 400 g (env. 4 tasses) de roquette fraîche
- 90 g (3 oz) de copeaux de parmesan fraîchement prélevés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- 15 ml (1 c. à soupe) de bon vinaigre balsamique
- Sel et poivre noir
- 20 tranches de bresaola

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger délicatement la roquette, les copeaux de parmesan, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.
- Étaler les tranches de bresaola sur une planche à découper et répartir la salade de roquette également entre elles.
- Rouler les tranches de manière à enfermer la laitue, souder les deux bouts avec une goutte d'huile d'olive, disposer sur une assiette de service et servir aussitôt.

Les recettes et les photos sont tirées du livre *Cicchetti: bouchées à l'italienne*, de Lindy Wildsmith et Valentina Harris, photographies de Colin Dutton, publié aux Éditions de l'Homme.