

VŒU DE PAUVRETÉ

Avec *Cucina Povera*, l'autrice Laura Zavan rappelle les secrets d'une cuisine italienne simple et durable, ancrée dans le terroir. Une approche qui séduit un nombre croissant d'adresses en vue.



Texte Michel Verlinden

La cucina povera, littéralement «cuisine pauvre», est bien plus qu'un simple retour aux traditions paysannes de l'Italie rurale. Il s'agit plus globalement d'une manière d'accommoder les produits simples et locaux tout en limitant le gaspillage... peu importe où l'on se trouve. Si cette approche culinaire existe depuis des siècles, l'expression n'a vu le jour qu'au début des années 70 dans le sillage de l'arte povera, pratique artistique consacrant les œuvres forgées à même une matière brute le plus souvent caractérisée par des matériaux modestes et des rebuts de la société de consommation. Historiquement, cette cuisine est surtout liée aux régions les plus pauvres du sud de l'Italie, où les habitants devaient se contenter de ce que la nature leur offrait. Laura Zavan précise: «Dans le sud, les pâtes sont souvent sans œufs, car ces derniers étaient rares et coûteux»... versus un nord, plus prospère, où l'on pouvait se permettre de les incorporer dans la préparation des pâtes fraîches.

Rien ne se perd...

L'un des fondements de la cucina povera est la récupération et la transformation des restes.

Laura Zavan souligne: «Rien ne se perd, tout se transforme», un adage qui résume parfaitement cette cuisine. Le pain rassis, par exemple, est au centre de nombreuses recettes, comme le «pan-cotto», une soupe rustique qui recycle les miches en les trempant dans un bouillon de légumes, assaisonné d'huile d'olive et d'herbes. Autrefois, cette recette simple nourrissait des familles entières. Ce respect des ingrédients se retrouve également dans la «pappa al pomodoro», une soupe de pain et de tomates, ou la «ribollita», un plat de légumes et de pain réchauffé. Le rôle central des légumineuses dans cette cuisine s'avère tout aussi crucial. Haricots, pois chiches et lentilles étaient essentiels pour apporter des protéines à des repas habituellement pauvres en viande. «Les légumineuses sont la base de la cuisine pauvre», insiste l'autrice. Elles s'associent parfaitement aux céréales, comme dans la fameuse «pasta e ceci» («pâtes et pois chiches») ou la «pasta e fagioli» («pâtes et haricots»), des recettes emblématiques de la tradition italienne. Laura Zavan observe que cette cuisine, issue d'une sobriété de fait, reçoit un écho particulier dans le contexte qui est le nôtre. →



**GNOCCHI DI PANE,
FORMAGGIO FUNGHI**
voir recette p.50

«Aujourd'hui, on sait qu'il est préférable de manger moins de viande et de privilégier les légumineuses aux protéines animales», explique-t-elle.

Une cuisine diverse

Ce retour de la cucina povera s'observe désormais dans un nombre croissant de restaurants en vue qui concilient ainsi quête d'authenticité et respect des ressources. Loin des clichés des pizzas et des pâtes carbonara, des chefs inspirés s'emploient à faire découvrir d'autres facettes de la Botte à travers des plats moins connus. Menant un véritable travail didactique, ils s'efforcent de mettre en lumière des recettes qui, jusqu'à récemment, étaient cantonnées aux foyers italiens.

Chaque région d'Italie égrène ses propres interprétations de la cucina povera, influencées par la géographie et le climat – les différentes provinces italiennes combinent les paysages (littoral, plaine, paysage de colline, voire montagne), ce qui n'a pas son équivalent pour créer une inépuisable variété de préparations. Dans le nord, par exemple, des plats à base de céréales comme la polenta ou le risotto sont populaires, tandis que dans le sud, les légumes et les légumineuses dominent. Le radicchio de Trévise, les cime di rapa des Pouilles, et le chou noir de Toscane sont autant d'ingrédients locaux qui symbolisent la diversité de cette cuisine à travers le pays. Un obstacle à sa transcription en Belgique? «Certainement pas», répond l'Italienne installée à Paris qui recommande d'adapter les recettes en fonction des produits du marché. Loin d'être un objet de nostalgie, la cucina povera s'affirme comme une philosophie culinaire ayant traversé les âges et s'adaptant aux besoins de chaque époque. Par le biais de son ouvrage mais également via son site Internet et son compte Instagram, Laura Zavan montre que ce modèle n'est pas synonyme de privation, mais bien de créativité et d'ingéniosité.



La cucina povera, l'art de bien manger en toute simplicité, par Laura Zavan et Valérie Lhomme, Hachette cuisine.

SDP

NOS BONNES ADRESSES

Cipiace. Des allures de cocktail bar branché et de resto trendy dissimulent la nature sobre de cette enseigne saint-gilloise, ouverte par Giorgia Giordano et Andrea Petrucci, qui propose entre autres pancotto ainsi que boulettes au fromage recyclant le pain de la veille.

cipiace.be

Entre Nous. Emmenée par la Napolitaine Sara Lenzi, cette cantine du midi, aussi à Saint-Gilles, cultive la simplicité et les préparations de cucina povera à la faveur d'une ardoise faisant place à un plat du jour, une soupe, une foccacia maison et deux sortes de pâtes fraîches (elles aussi homemade).

entrenousbxl.com

MangiaSempre. Une dizaine de couverts forestois pour cette épicerie fourrée jusqu'à la garde s'improvisant table sans façon sur le temps de midi. Originaire de Pérouse, Giulia Bevilacqua fait mouche avec des recettes excluant la sophistication, à l'instar de ses rigatoni al pomodoro.

Instagram: @mangiasempre_bxl

Mio Posto. En ouvrant cette «osteria popolare» liégeoise, Gabriel Caridi ne s'est pas loupé. Certes, le lieu ne fait pas l'im-passe sur la truffe ou le thon mais il refuse de se laisser enchaîner par la cuisine «d'en haut», comme en témoignent ses polpetta al sugo ou ses pasta al limone réputées.

mioposto.be

Socio-Pâtes. Chef réputé, Steven Mirelli est actif aux quatre coins de la Wallonie, de Thuin à Waterloo, en passant par Charleroi. C'est dans cette dernière ville qu'il signe son adresse la plus «cucina povera». On y aime ses spaghetti al ragù ou ses orichiette à la sauce tomate servies avec des polpetta.

socio-pates.com

Zampa. Alessio Lopopolo s'est fait connaître comme finaliste de l'émission *La Meilleure Pizza* en 2021 (RTBF). Dans la foulée, il a ouvert, à Ciney, une pizzeria dont la carte fait aussi place à une petite merveille à l'esprit rural: des orecchiette al ragù à tomber. ●

Instagram: @zampa.pizza



VALÉRIE L'HOME

SFORMATO DI ZUCCA, SALSA AL TALEGGIO

Flan de potimarron au taleggio

«Vous pouvez varier la sauce avec un bleu, du parmesan, ou votre fromage préféré. Le flan peut se préparer à l'avance et se réchauffer au four au moment de servir.»

POUR 6 PERSONNES

1,2 kg de potimarron, 2 échalotes hachées, 1 c à s de Maïzena ou farine, 70 cl de crème fleurette, 50 g de parmesan râpé, 2 œufs, noix de muscade, 2 c à s de graines de courge, 10 à 20 g de beurre, sel, poivre

Pour la sauce :

200 g de taleggio en morceaux ou râpé, 20 cl de crème fleurette

1. Coupez le potimarron en deux, ôtez les pépins, puis recoupez-le en quartiers. Pour la présentation, découpez 8 tranches de 1 cm, à cuire au four, 10 min à 180°C.
2. Faites cuire les quartiers à la vapeur 20 à 30 min ou au four à 180°C durant 50 min en couvrant d'alu: les morceaux doivent être tendres. Retirez la peau si elle n'est pas tendre ou si le potimarron n'est pas bio. Vous devez obtenir 800 g.
3. Faites revenir les échalotes 5 min dans 10 g de beurre. Ajoutez la Maïzena (ou la farine) et le potimarron écrasé. Remuez sur le feu 1 min.
4. Mixez la pulpe de potimarron refroidie avec la crème, le parmesan, les œufs, du sel, du poivre et de la noix de muscade. Préchauffez le four avec un bain-marie à 180°C.
5. Tapissez un moule ou 6 ramequins de papier sulfurisé; ou beurrez et farinez. Ajoutez la purée obtenue et cuisez 1h dans le four au bain-marie (30 min dans les ramequins), l'eau bouillante doit arriver aux trois quarts du moule. Grillez les graines de courge 10 min au four.
6. Pour la sauce: faites chauffer la crème, ajoutez le fromage et remuez pour le faire fondre. Gardez la sauce au chaud au bain-marie.
7. Laissez reposer le flan 10 min puis démoulez. Décorez avec les tranches de potimarron rôties, les graines de courges et la sauce. →

GNOCCHI DI PANE, FORMAGGIO FUNGHI

Gnocchis de pain au fromage et aux champignons

«Si vous n'avez pas de pain rassis à recycler, faites griller votre pain au four. Vous pouvez varier l'assaisonnement selon vos goûts et les saisons. Dans ces régions, vous en trouverez au speck, à l'ail des ours, à la betterave, au foie, et aussi en bouillon ou au beurre.»

POUR 2 PERSONNES
40 à 50 cl de lait ou de bouillon, 10 g de cèpes séchés, 1 oignon moyen, 400 g de pain de campagne rassis en petits morceaux, 3 c à s de parmesan fraîchement râpé, 150 g de tomme de vache, coupée en petits dés, 2 à 3 œufs, 1 c à s de persil plat haché, 2 c à s de farine (si besoin), 1 c à s d'huile d'olive extra vierge, sel

Pour l'assaisonnement :
300 g de champignons des bois lavés (frais, surgelés ou secs), 1 gousse d'ail, 50 g de parmesan en copeaux, 1 c à s de persil plat haché, 50 g de beurre, 2 c à s d'huile d'olive, sel, poivre

1. Faites chauffer le lait, versez-le sur le pain rassis coupé en morceaux, et laissez reposer 20 min.
2. Faites tremper les cèpes séchés dans de l'eau tiède pendant 20 min, puis essorez-les et hachez-les.
3. Coupez menu l'oignon, faites-le rissoler avec les cèpes hachés 5 min dans 1 c à s d'huile d'olive, salez. Mélangez dans

VALÉRIE L'HOMME



un saladier les cèpes, le pain (en retirant le lait en excès si nécessaire), le parmesan râpé, le fromage coupé en dés, les œufs battus à la fourchette et le persil haché.

4. Faites un essai: formez une petite boulette avec les mains humides. Si le mélange est trop mou, ajoutez un peu de farine. Faites cuire la boulette dans l'eau frémissante salée pendant 5 min, en vérifiant la texture et l'assaisonnement.
5. Préparez tous les gnocchis: faites-les cuire en 2 ou 3 fois pour qu'ils ne se superposent pas pendant la cuisson.
6. Coupez les champignons en morceaux s'ils sont trop grands et faites-les dorer à la poêle avec 1 c à s d'huile d'olive et de l'ail, salez, poivrez.
7. Faites fondre le beurre, émulsionnez-le avec un peu d'eau de cuisson et versez-le sur les gnocchis. Servez avec les champignons poêlés, des copeaux de parmesan, puis saupoudrez de persil.

LASAGNE AL RADICCHIO ROSSO DI TREVISO TARDIVO

Lasagnes à la salade de Trévis tardive

«A défaut de Trévis tardive, prenez le radicchio de Trévis précoce ou la boule rouge radicchio di Chioggia (appelée par erreur Trévis), plus amers. Vous pouvez utiliser les légumes de saison: chou, poireau, scarole en hiver; artichauts, petits pois, fèves, asperges ou courgettes au printemps. Je préfère faire cuire les feuilles de lasagnes pour une question de goût et de texture, mais vous pouvez aussi les utiliser crues, il faudra alors prévoir une béchamel plus liquide.»

POUR 6 PERSONNES
9 à 12 feuilles de pâte à lasagne (10 x 20 cm environ), 600 g salade de Trévis tardive (ou légumes de saison), 4 c à s d'huile d'olive extra vierge, 1 gousse d'ail pelée, 10 cl de vin rouge, 140 g de parmesan, 20 g de beurre

Pour la béchamel:
70 g de farine, 70 g de beurre, 1 l de lait frais bio, 3 pincées de noix de muscade, sel, poivre

1. Dans une casserole faites toaster la farine avec le beurre, versez le lait petit à petit avec un fouet pour éviter les grumeaux, salez, poivrez et parfumez avec la noix de muscade. Portez à ébullition en mélangeant et laissez cuire 10 min. La béchamel figera en refroidissant; vous pouvez la préparer à l'avance.
2. Nettoyez la salade, coupez-la en petits quartiers dans la longueur.
3. Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive et l'ail coupé en deux (à retirer après cuisson).
4. Faites cuire la salade à la poêle quelques minutes à feu vif, mouillez avec le vin, laissez évaporer, salez, poivrez et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre (15 min en tout). Gardez 12 petits quartiers pour la présentation du plat et coupez le reste en morceaux d'environ 2 cm.
5. Faites cuire les feuilles de lasagnes, 3 à 4 à la fois, dans un faitout d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à soupe d'huile pour éviter qu'elles collent entre elles. Faites-les cuire très al dente (environ 2 min). A l'aide d'une écumoire, transférez les feuilles de lasagnes dans un saladier d'eau froide, puis sur un torchon propre. Râpez le parmesan.
6. Beurrez un plat à gratin, étalez quelques cuillères à soupe de béchamel sur le fond du plat, tapissez de feuilles de pâte cuite, recouvrez d'une fine couche de béchamel, puis d'un tiers de salade de Trévis cuite, saupoudrez avec un tiers de parmesan. Répétez l'opération encore 1 fois et terminez avec la béchamel, les quartiers entiers de salade cuite, le parmesan et des miettes de beurre. Faites gratiner au four chaud à 180°C, jusqu'à ce que la surface soit dorée (environ 20 min).