

Légumineuses, incontournables de la cuisine italienne

Les légumes secs (lentilles, pois chiches...) font partie du quotidien de tous les Italiens. Puisant leurs racines dans la tradition culinaire paysanne de la Botte, ils sont plus que jamais d'actualité en substitut du gluten et des protéines animales.

Présents tout au long de l'année sur les tables, les légumes secs sont là aux beaux jours dans les salades alors que dès les premiers frimas, on les voit apparaître dans les plats chauds réconfortants. Du nord au sud de l'Italie, les légumineuses sont dans de nombreuses préparations populaires issues de la tradition paysanne. Elles prennent d'autant plus leur sens aujourd'hui où des alternatives aux protéines animales et au gluten sont privilégiées par de plus en plus de consommateurs. En effet, les légumineuses sont riches en protéines dans un régime végétalien, végétarien, flexitarien et peuvent se substituer au gluten pour les personnes celiakies. La cuisine italienne se trouve donc particulièrement adaptée aux nouvelles exigences alimentaires. Mais tout d'abord, qui sont-elles : légumineuses et légumes secs sont deux appellations pour désigner les fruits contenus dans des gousses de plantes fabacées. Concrètement, sont visés les lentilles, pois chiches, petits pois, fèves, pois cassés, haricots blancs... Les lentilles qui présentent l'avantage d'être disponibles toute l'année sont un ingrédient vedette du plat incontournable

des tables italiennes de fin d'année : lentilles et cotechino. Elles symbolisent la profusion espérée pour l'année qui s'annonce. La soupe de lentilles est une spécialité d'Ombrie, ce qui s'explique notamment par la culture locale de la variété Castelluccio di Norcia IGP. Luciano Pignataro, journaliste, critique gastronomique et auteur de « La cucina napoletana » propose une recette de

pâtes aux lentilles en 2 versions dans laquelle l'ail joue un rôle important pour souligner les saveurs. La première option consiste à cuire les lentilles à l'eau puis à les faire revenir à la poêle dans de l'huile d'olive avec ou sans l'ail qui y aura préalablement rissolé pour parfumer puis d'ajouter les pâtes. L'alternative consiste à ajouter huile d'olive et ail durant la cuisson des lentilles. Gerardo Gargiulo, chef à domicile n'hésite pas à cuisiner en salades proposées en entrée des lentilles vertes de la Brie. Il cuit d'abord un poulpe. Ensuite, il fait rissoler céleri et échalote, poêle les lentilles, puis ajoute le bouillon de cuisson du poulpe, façon risotto. Les tentacules du poulpe sont poêlés avec de l'ail rose, du persil, du thym, ajoutés à la préparation ainsi qu'un filet d'huile d'olive en finition.

En toutes saisons

Le petit pois est aussi très présent dans la cuisine italienne. Légume de printemps,

L'agritourisme Parco Verde en Basilicate cultive et propose un large choix de haricots secs Sarconi (près de 30 variétés) qui bénéficient de l'IGP della Val d'Agri, lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves qui sont des spécialités de sa région d'implantation.

www.agriturismoparcoverde.it



PÉPITES PAR BONDUELLE
3 recettes (pois chiches et maïs, pois cassés et courgettes, lentilles corail et carottes) 100 % végétales associant légumes et légumineuses, couleurs (jaune doré, corail et vert intense), formes (larmes, billes et éclats) et saveurs de la nouvelle gamme Collection B'Creative.
www.bonduelle-foodservice.fr



Légumes secs en chiffres

- 40 espèces
- 18 000 variétés
- 72,5 millions de tonnes produites par an dans le monde
- un peu moins d'1,5 kilo consommé par an par Français

PISTOU VEGGIE MIX PAR D'AUCY
Mélange assaisonné de légumes 100 % cultivés en France : graines de soja et épeautre, pois et carottes, relevés d'une pointe d'ail et de basilic. À consommer chaud ou froid.
www.daucyfoodservice.com



on le retrouve comme protagoniste de recettes classiques comme le spezzatino aux petits pois qui associe de la viande de veau cuite à la cocotte et les petites billes vertes. Il est aussi présent en « premier plat » associé à des pâtes de format court et creux ou en minestrone. Plat traditionnel de la fête du patron de Venise San Marco le 25 avril, le risi e bisi était offert au doge à l'époque de la Sérénissime, explique Laura Zavan, auteur et styliste culinaire originaire de Vénétie. Proportions : un tiers de risotto pour deux tiers de petits pois non écosés. On peut lui ajouter des palourdes et des moules comme celui servi au restaurant vénitien Mascareta. Les pâtes aux petits pois sont aussi un grand classique du quotidien des Napolitains. Ils sont pris frais au printemps ou en conserve le reste de l'année. On y ajoute de la pancetta simplement pour parfumer la cuisson. La recette se décline avec du cabillaud, qui a longtemps été le « porc de la mer » de la région du Vésuve où sur le poisson tout se mangeait. Cette recette originellement était réalisée avec les restes des parties nobles de cette variété de morue, voire du thon qui était aussi très communément pêché dans cette zone. Les petits pois peuvent aussi être utilisés dans une « omelette » de pâtes, grande spécialité de la cuisine de rue napolitaine.

Du nord au sud, de l'est à l'ouest

Dès que la température a commencé à baisser, est apparue sur la carte du restaurant parisien l'Osteria Ferrara une soupe de haricots de Zollino (Pouilles). Dans son restaurant parisien dédié à la cuisine de l'île d'Elbe, Gabriele Muti a cuisiné en plat principal des haricots all'uccelletto : d'abord cuits dans l'eau, ils finissent poêlés avec de la saucisse de cochon noir. Il a également servi une préparation qui a remporté l'adhésion des clients : des filets de thon cuits sous sel dressés sur un lit de haricots, accompagnés d'oignons. Gerardo Gargiulo, chef à domicile cuisine les haricots borlotti avec des pâtes ditali et des moules. L'eau de cuisson des borlotti sert à cuire les pâtes. Le jus de cuisson des moules est filtré et ajouté à celui des pâtes en cours de cuisson, un filet d'huile d'olive finit le plat. En Vénétie, les haricots blancs locaux de Lamon de la Vallée Bellunese IGP frais ou secs sont indispensables à la composition d'une minestrone dont les autres ingrédients changent en fonction

des saisons et de qui la cuisine. Parmi les basiques italiens, Laura Zavan, livre une recette de minestrone (haricots blancs frais ou secs, pomme de terre, oignon, carottes, céleri branche, courgette, blettes, haricots verts, tomates), de soupe aux haricots (haricots borlotti et tagliatelle), ainsi que de haricots (de Lamon ou borlotti à défaut), et d'orge, à servir chaude en hiver et froide en été. Cette dernière peut se préparer avec des pâtes courtes tubulaires ou des tagliatelle coupées en segments d'une dizaine de centimètres. Elle partage aussi une recette de salade pour accompagner un plat principal qui associe, outre les haricots de Lamon (ou borlotti à défaut), un autre légume incontournable de la Vénétie : le radicchio tardivo de Trévise. Entiers ou réduits en purée, ils servent de lit au radicchio cru. En Toscane, impossible de faire l'impasse sur la ribollita, cette sorte de potée réconfortante dont les ingrédients principaux sont des haricots cannellini, du chou, des blettes et de la mie de pain. À Naples



PÂTES À LA FARINE DE LÉGUMINEUSES PAR BARILLA
Penne et fusilli à la farine de lentilles corail 100 %, casarecce à la farine de pois chiches 100 % en paquets de 250 g.
www.barillafoodservice.fr



PÂTES BIO À LA FARINE DE LÉGUMINEUSES PAR LES MOULINS DE PROVENCE
Torsades bio 100 % lentilles corail ou 100 % lentilles vertes ou 100 % pois chiches fabriquées artisanalement dans le sud de la France, en paquets de 250 g.
www.moulinsdeprovence.fr

on les retrouve avec les pâtes dont une petite part est mixée en crème avec des tomates cerises, l'huile et l'ail de cuisson. D'autres recettes existent avec différentes variétés de haricots selon les régions : orechiette et haricots jaunes d'Acquaviva de Molise, pâtes et haricots cannellini Dente di morto di Acerra de Campanie (sentinelle Slow Food) où les haricots sont réduits en crème, pâtes et haricots ronds typiques de la zone de Sannio en Campanie, soupe froide de la tradition napolitaine à base de pâtes et haricots frais de la variété spollichini avec ou sans moules...

Terre et mer

Les pâtes aux fèves sont un autre classique de la cuisine italienne d'origine paysanne. Cuisinées fraîches en saison, elles peuvent se conserver dans l'huile ou être séchées pour être consommées l'hiver. On l'aura compris l'association céréale et légumineuse est très nourrissante à partir

d'ingrédients d'accès immédiat, peu coûteux, faciles à réaliser. À Naples, l'arrivée des fèves fraîches est l'occasion de voir apparaître la recette sur les tables. Un format de pâtes sèches tubulaires, courtes ou longues, selon les préférences de chacun fera l'affaire. La version basique se compose de fèves revenues à la poêle dans de l'huile d'olive avec de l'oignon, rejointes par les pâtes et complétées d'écaillés de pecorino. Une version plus riche prévoit de cuisiner les fèves fraîches avec des spaghetti, de la pancetta et des tomates séchées, sans oublier la touche finale de pecorino. Dans son ouvrage consacré à la cuisine napolitaine Luciano Pignataro explique la préparation de la recette dans une déclinaison marine originaire d'Ischia, réalisée avec des pâtes de format court et creux réunit des crevettes crues en carpaccio assaisonnées de poivre rose, zeste de citron, huile d'olive et sel. Les carapaces sont utilisées pour préparer un bouillon ajouté aux fèves revenues

dans l'huile d'olive et qui, mélangées aux pâtes, accompagne le carpaccio. Les fèves peuvent aussi être mixées pour obtenir une purée qui garnira les pâtes.

Pois chiches : consistance, format

Les recettes de pâtes et pois chiches sont un premier plat traditionnel de la plupart des régions du centre et du sud de l'Italie. La pasta e ceci à la toscane se caractérise par l'utilisation de tagliatelle cassées, son parfum de romarin et d'huile d'olive. Chaque recette régionale a sa variante : maccheroncini de Campofilone à la sauce de pois chiches dans les Marches, Ciceri e tria (pois chiches et tagliatelle courtes en partie cuites à l'eau et tendres et en partie frites et croquantes) dans les Pouilles. On les retrouve dans la soupe en Toscane et en Ombrie qui sont comme le reste de la Botte des régions tout aussi friandes de soupes avec d'autres légumineuses comme les haricots ou les petits pois : le cacciucco di ceci piccini del Chianti est un velouté mêlant une variété de pois chiches typique du Chianti dont un tiers réduit en purée et de la pulpe de tomate. Dans son restaurant parisien dédié à la cuisine de l'île d'Elbe, Gabriele Muti cuisine une recette de la partie centrale de l'île : de la morue cuite avec les pois chiches, servie avec l'acqua pazza, le petit bouillon résultant de la cuisson. À Naples, les pois chiches sont à la base d'un plat du quotidien : pasta e ceci. L'osteria della mattonella est un des repères dans la ville pour les déguster. On les retrouve donc avec de la pâte sèche, proximité de Gragnano dont c'est la spécialité, oblige. Mais pas n'importe quel format de pâtes. Lucio Pignataro, journaliste, critique gastronomique et auteur de « La cucina napoletana », précise qu'il peut s'agir de pâtes longues (fettuccine, laganella, spaghetti...) brisées pour les raccourcir, ou des pâtes courtes comme les mafalde... quand bien même sa préférence va à la pasta mischiata, un



LÉGUMES SECS PAR QUALITALIA
Viola est spécialiste des légumes secs de culture biologique cultivés en Italie à cuire : pois Roveja, lentilles, haricots secs, pois chiches, farine de pois chiches. Conserve La Primavera propose des légumes secs cuits en bocaux : pois chiches, haricots secs, lentilles, pois.
www.qualitalia.pro

mélange de pâtes courtes de différents formats. La consistance des pois chiches fait aussi débat ! À Naples, c'est un subtil équilibre de texture : un quart des pois chiches doit être mixé pour obtenir une crème qui sera passée poêlée avec les pois entiers dans un filet d'huile d'olive et de l'ail avant d'être rejoints par les pâtes et un peu d'eau de leur cuisson, le tout complété d'un peu de piment et d'un filet d'huile d'olive. Variante pour un effet visuel et esthétique insolite : l'utilisation de pois chiches noirs de Murgia carsica, sentinelle Slow food des Pouilles et de la Basilicate.

En farine

Autre utilisation très répandue des légumineuses constituant une alternative au blé pour réaliser des pâtes sèches alimentaires, des snacks salés, de la pâte à pizza... : la farine. Celle de pois chiches bénéficie d'un statut particulier dans la cuisine italienne. La farinata, galette à base de farine de pois chiches, d'eau, de sel et d'huile d'olive, cuite traditionnellement dans un four à bois est un grand classique de la cuisine ligure. On la retrouve sous l'appellation de cecina en Toscane. En Sicile les panelle qui ont



HARICOTS ET POIS CHICHES PAR GRECI
Haricots borlotti variété Lamoni du Piémont de gros calibre pour enrichir soupes et potages, salades, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson. Pois chiches noirs des Murges au naturel pour créer hors d'œuvre, salades, potages, plats de fruits de mer...
www.greci.fr



PIADINA BIO PAR PROBIOS
Dans la gamme Altrici Cereali (autres céréales), la Bio Piadina Mix Légumineuses est moelleuse et souple, facile à rouler sans qu'elle se rompe. Elle se réchauffe rapidement pour être prête à garnir. À base de farine de légumineuses (lentilles et pois chiches). Sans graisses animales ni huile de palme, sans levure et sans gluten.
www.edelman.it



La gamme **Bio** qui fera fondre vos clients !

NOUVEAU



Mozzarella

En cossettes ou râpée
Idéale pour les pizzas
Texture moelleuse et filante
1kg

NOUVEAU

Beurre

Beurre doux tendre
Facile à tartiner
250g / 10kg



Emmental râpé

Adapté à tous les modes de cuisson
Fondant et savoureux en bouche
1kg

Emmental tranchettes

Tranches souples, ne cassent pas
Idéales pour les sandwichs
Fondantes à la cuisson
2x250g



RETROUVEZ-NOUS :
HALL 3 STAND D145



OÙ VOUS PROCURER LES FROMAGES VALMARTIN® ?

Demandez à votre fournisseur habituel
ou contactez notre service commercial

Par mail : commercial@sengele.fr

Par téléphone : 03 89 77 77 00

Sengele Martin

17, rue du Sendenbach
68380 MUHLBACH-SUR-MUNSTER

valmartin.com



BORLOTTI PAR PATRIGEL
Légumineuse d'Italie pour égayer une assiette. Son petit goût de noisette et ses qualités nutritionnelles permettent de créer des plats équilibrés, riches en fibres, en protéines et en minéraux.
www.patrigel.com



TRADITION ITALIENNE PAR COPPOLA
Légumineuses sans ajout de sel, ni colorant, ni conservateur, ni arômes artificiels : haricots blancs, borlotti, lentilles, cannellini et pois chiches.
www.coppolafoods.com



LÉGUMINEUSES BIO PAR VIVIEN PAILLE
Vivien Paille propose trois légumes secs bio origine France : des pois cassés de la région Centre-Aquitaine, des pois chiches produits en Occitanie et des lentilles vertes cultivées en Centre-Champagne.
www.vivienpaille-foodservice.com

SOUPE DE LÉGUMINEUSES PAR SURGITAL
Soupe de légumes (carotte, céleri...), pâtes et haricots secs et soupe rustiques aux céréales (épeautre, orge) et légumineuses (lentilles, haricots, fèves, pois) précuites et surgelées à remettre en température.
www.surgital.it

la même composition, sont tranchées et frites après la cuisson au four. Cet appareil est bien connu aussi sur la côte méditerranéenne française, il sert pour la socca à Nice, la panisse à Marseille, la cade à Toulon... Cette galette peut se consommer nature, remplacer le pain, se parfumer de romarin, d'oignons émincés, se déguster en apéritif, se garnir de légumes croquants... Chef à domicile, Gerardo Gargiulo, recourt aux pâtes à la farine de pois chiches et aux lentilles corail dans ses recettes lorsqu'il est sollicité sur des préparations sans gluten. Il

a ainsi cuisiné des pennette à la farine de lentilles corail avec une sauce à base de fèves et de guanciale, dressées sur un velouté de petits pois avec du pistou de basilic frais et un filet d'huile d'olive. Plus récemment, il a accommodé des maccheroncini intrecciati (alternative : strozzapreti) à la farine de pois chiches à un sauté de gambas poêlées au lard de Colonnata, complétés d'une crème de potimarron au thym, décorés de cristaux

de parmesan et éclats de noisettes de Campanie.

Signe des temps, la farine de légumineuses s'invite désormais dans la composition de certains desserts en alternative à la farine de blé. Dans « Cuisine italienne et sans gluten », Frédérique Barral et Chiarra Russo présentent une recette des traditionnels biscuits piémontais baci di dama composée d'un mélange de poudre d'amande, farine et fécule de maïs, et de farine de pois chiches. Ici et là, il est de plus en plus facile de découvrir des recettes italiennes sucrées sans gluten comme les gaufrettes accompagnées d'une crème de chocolat au lait et d'une crème aux lentilles, un brownie aux haricots noirs ou encore une pâte à étaler de cacao et noisette végane, réalisée avec des haricots cannellini, du cacao, du chocolat noir, du sucre de canne et du lait végétal. Comme toujours, les ingrédients sont là, imagination et créativité feront le reste.

Carole Gayet

LÉGUMINEUSES ET PIZZA

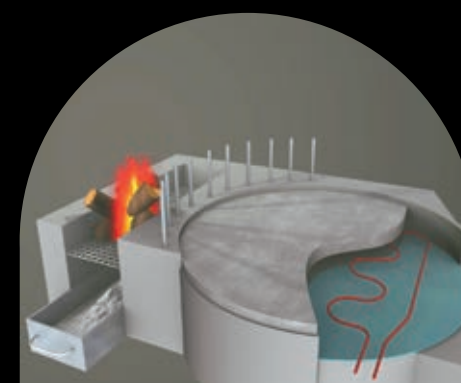
Giulio Scaramozzino de la pizzeria O'Bottega à Versailles réalise une pizza aux légumes avec une base à la crème de maïs garnie de chou romanesco, topinambours et garnie d'une mousse de petits pois. Il a aussi imaginé une pizza gourmet : focaccia, mousse de lentilles, cotechino, chips de chou kale citronnées, noix d'Amazonie torréfiées. Julien Serri, aujourd'hui pizzaiolo propriétaire de Magnà à Paris s'est inspiré dans une précédente tranche de vie professionnelle du souvenir des tartines que se préparait son grand-père sarde, pour concevoir une pizza associant une base de purée de pois chiches avec une garniture de chiffonnade de mortadelle. Le pizzaiolo propriétaire de la pizzeria Da Ennio, Julien Antonioli a quant à lui puisé son inspiration dans la cuisine sud-Américaine pour concevoir une pizza composée de haricots rouges, guacamole, bœuf haché, poivron et maïs assaisonnée de Tabasco.

KUMA FORNI
Bois et à gaz

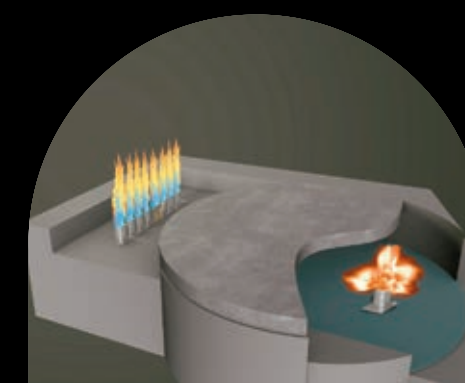


La meilleure façon de cuire la pizza fours rotatifs pour pizzeria

Les fours et les mini-fours de l'entreprise KUMA FORNI ont toujours la plaque chaude, grâce à la résistance électrique qui est une réchauffe-plaque auxiliaire placée à l'opposé du feu et sous la plaque. Cette résistance permet au four de maintenir la plaque chaude pendant toute la durée du travail et jusqu'à la fin. En plus, le four est muni d'un ordinateur qui permet à l'opérateur de gérer toutes les opérations aisément et rapidement. Sur l'ordinateur un afficheur lumineux montre la température du four. Nos fours sont fabriqués avec des matériaux de qualité supérieure.



résistance électrique sous la plaque de cuisson



brûleur à gaz sous la plaque de cuisson

MODÈLES

- 85 Gauche Bois/Gaz 4 pizzas de 33 cm
- 105 Bois/Gaz/Mix 7 pizzas de 33 cm
- 125 Bois/Gaz/Mix 10 pizzas de 33 cm
- 140 Bois/Gaz/Mix 14 pizzas de 33 cm

CONTACTEZ-NOUS! 0039 348 51 65 203
info@kumaforni.it

Demandez votre devis gratuit