

RECETTES CORSES

AUTOMNE



ZONZA
SANTA
LUCIA
T U R I S M U

L'automne en Corse dévoile un festival de saveurs authentiques. Les châtaignes se transforment en délices croustillants et les herbes aromatiques sauvages rehaussent les plats traditionnels.

Entre souvenirs ancestraux et créativité culinaire, cette saison offre un festin de douceurs.





LE PAIN DES MORTS

PANU DI I MORTI / UGHA SICAIA

HISTOIRE

En Corse, lors des célébrations de la Toussaint, on trouve le pain des morts en vente. C'est une brioche sucrée agrémentée de noix et de raisins secs.

Selon une ancienne tradition, on croyait que les défunts se réveillaient pendant la nuit du 1er au 2 novembre. Ainsi, on laissait les portes ouvertes, on gardait la cheminée allumée et on plaçait du pain sur la table. Puisque aucun mort ne se manifestait, les vivants dégustaient ce pain le jour suivant. Il était également offert aux nécessiteux et aux proches.

Pain des morts

INGREDIENTS

- **Farine** 300 g.
- **Levure de boulanger** 1 sachet
- **Beurre** 60 g.
- **Sucre** 50 g.
- **Sel** 1 pincée
- **Œufs** 2
- **Lait** 10 cl.
- **Raisins secs** 60 g.
- **Noix** 60 g.
- **Citron.** 1 zeste.

Commencez par créer un creux avec la farine, puis incorporez-y le sucre, le beurre, le lait, le zeste, les œufs et la levure. Mélangez le tout.

Placez la pâte sur une surface plane et pétrissez pendant 10 minutes jusqu'à obtenir une texture élastique.

Hachez grossièrement les noix et coupez les raisins secs, puis ajoutez-les à la pâte.

Façonnez une boule de pâte farinée et recouvrez-la d'un torchon propre. Laissez reposer pendant 1 heure. Préchauffez le four à 180 °C environ 10 minutes avant la fin de ce repos.

Ensuite, formez 2 boules de pâte dorée avec de l'œuf battu. Disposez-les sur du papier sulfurisé et faites-les cuire pendant environ 40 minutes à 180 °C.

NOMBRE
DE PERSONNES

4

TEMPS
DE PRÉPARATION

40 MIN



Pulenta à la châtaigne

PULENTA DI CASTAGNA

HISTOIRE

La pulenta, plat ancestral, est profondément ancrée dans le patrimoine culinaire corse. Autrefois considérée comme le pain corse, elle a valu au châtaignier le surnom d'« arbre à pain ».

En 1758, Pascal Paoli affirmait : « Tant que nous aurons des châtaignes, nous aurons du pain ». Cuisinée avec de la farine de châtaigne, de l'eau et parfois du sel, cette spécialité, cuite lentement dans une marmite spéciale, offre une texture dense et une saveur distincte.

Servie souvent avec du fromage local ou des viandes en sauce ou figatellu, elle demeure un précieux héritage culinaire de l'île.



Pulenta à la châtaigne

INGREDIENTS

- **Farine de châtaigne** 1 Kg.
- **Eau** 1.5 L
- **Sel** 3 pincées

*NOMBRE
DE PERSONNES*
6 À 8

*TEMPS
DE PRÉPARATION*
45 MIN

En premier lieu, se servir d'un chaudron (appelé a paghjola) ou d'une marmite.

Portez à ébullition de l'eau salée. Incorporez la farine tamisée en pluie dans l'eau bouillante tout en remuant avec une spatule en bois.

Laissez cuire à feu doux pendant 35 à 40 minutes, en remuant constamment. Une fois cuit, retirez du feu et détachez la polenta des parois du récipient à l'aide d'une spatule en bois saupoudrée de farine. Démoulez-la immédiatement sur un linge propre saupoudré de farine de châtaigne.

Coupez-la en tranches d'environ un centimètre d'épaisseur à l'aide d'une ficelle à rôti, puis dégustez-la telle quelle ou accompagnée de figatellu grillé au feu de bois, de brucciu ou de fromage frais. Pour varier, vous pouvez également frire les tranches de polenta.





LE FIADONE

HISTOIRE

Issu du nord de la Corse, le Fiadone tire ses origines des fiadoni italiens, des flans présents dans les recueils de recettes dès le XVI^{ème} siècle.

Autrefois, le fiadone représentait le gâteau familial par excellence en Corse. Il était traditionnellement présent lors des célébrations de fin d'année, de Pâques, des baptêmes, des communions et des mariages.

Actuellement, le fiadone est consommé en toutes occasions et est largement disponible dans de nombreuses pâtisseries de l'île.

Le Fiadone

INGREDIENTS

- **Brocciu** 1/2.
- **Sucre** 75 g.
- **Œufs** 2.
- **Citron** 1/2 zeste.

Commencez par verser le brocciu dans un récipient et écrasez-le. Intégrez ensuite le sucre et les œufs, mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.

Incorporez finalement l'écorce râpée du citron et mélangez à nouveau. Préparez le moule en le beurrant, puis versez-y la préparation.

Enfournez à 180 °C pendant environ 25 minutes. Une fois cuit, démoulez et servez le Fiadone dans l'assiette.

À noter : La période pour savourer du brocciu frais s'étend de novembre à avril.

NOMBRE
DE PERSONNES
4

TEMPS
DE PRÉPARATION
25 MIN



CIVET DE SANGLIER

CIVATU DI U CIGNALE

HISTOIRE

Le civet de sanglier corse s'ancre profondément dans l'histoire de l'île de Beauté, où le sanglier représente une figure emblématique. Sa viande, d'une forte personnalité, est souvent appréciée sous forme de civet, et une variété de recettes existe : civet de sanglier à la myrte, à la châtaigne, entre autres.

La chair du sanglier, ferme et maigre, nécessite d'abord une phase de marinade pour exalter ses saveurs. Son goût puissant s'accorde parfaitement avec de grands vins rouges, complétant ainsi l'expérience gustative de ce plat emblématique de la gastronomie corse. Cette tradition culinaire souligne l'importance de cette viande dans la culture alimentaire de l'île, mettant en valeur le lien étroit entre le terroir et la cuisine locale.



Civet de sanglier

INGREDIENTS

- **Sanglier** 1 Kg.
- **Vin rouge** 1 L.
- **Oignon** 2.
- **Ail** 1.
- **Bouquet garni** 1.
- **Farine** 1 CàS.
- **Concentré de tomate** 2 à 3 CàS
- **Sel, Poivre**

Coupez 1 kg de viande de sanglier en morceaux, puis placez-la dans un récipient pour mariner avec 1 litre de vin rouge, 1 oignon coupé en fines tranches, 2 ou 3 gousses d'ail finement hachées et un bouquet garni.

Assaisonnez de poivre et laissez mariner pendant 3 à 4 jours. Retirez les morceaux de viande de sanglier, égouttez-les, puis faites-les revenir dans de l'huile d'olive.

Incorporez 1 cuillère à soupe de farine, l'oignon, l'ail, 2 à 3 cuillères à soupe de concentré de tomate, le vin de la marinade, salez, poivrez, et laissez mijoter à feu doux pendant au moins 3 heures.

NOMBRE
DE PERSONNES
4 À 6

TEMPS
DE PRÉPARATION
3H00

