

RECETTES CORSES

# D'ÉTÉ

---



**ZONZA**  
**SANTA**  
**LUCIA**  
T U R I S I M U





Dans ce livret, nous vous invitons à explorer quelques recettes emblématiques de l'île de Beauté, imprégnées de tradition et d'une passion pour les ingrédients locaux. Il met en avant la fusion des saveurs estivales de la Méditerranée, en explorant des plats emblématiques comme les anchois à la bastiaise ou encore la tarte corse aux herbes.

La cuisine corse, riche en héritage et passion pour les ingrédients locaux, est dévoilée étape par étape. En prime, nous avons préparé une petite surprise culinaire : une création unique pour vous faire découvrir une facette insoupçonnée de nos produits du terroir !



# ANCHOIS À LA BASTIAISE

ACCIUGA DI BASTIA

## HISTOIRE

Les anchois à la bastiaise sont une spécialité de Bastia, en Corse. Issus de la tradition de pêche locale, ils étaient conservés avec du sel et préparés avec des herbes, de l'ail et parfois des agrumes.

Chaque famille avait sa propre recette.

Aujourd'hui encore, ces anchois sont appréciés pour leurs saveurs traditionnelles et font partie intégrante de la cuisine régionale.

# Anchois à la Bastiaise

## INGREDIENTS

- **Anchois au sel** **500g**
- **Ail** **10 gousses**
- **Persil** **2 bottes**
- **Huile pépins de raisins** **10cl**
- **Huile d'olive** **10cl**
- **Vinaigre d'alcool** **10cl**
- **Citron** **1/4 zeste**
- **Poivre Blanc**
- **Une fleur d'immortelle**

Préparer ces anchois est un processus simple mais méticuleux. Commencez par rincer les anchois sous l'eau pour éliminer l'excès de sel.

Dans un bol, mélangez du vinaigre avec de l'eau, puis laissez-y tremper les anchois pendant 10 minutes. Renouvelez cette étape avec de l'eau fraîche pour les rincer à nouveau.

Après les avoir ouverts et débarrassés de leur arête centrale, lavez les filets d'anchois et épongez-les avec du papier absorbant.

Placez ces filets dans un récipient avec des zestes de citron, de l'immortelle, du persil et de l'ail haché. Ajoutez un peu de poivre et versez les huiles.

Rangez soigneusement le tout dans un bocal hermétique. Laissez les saveurs se développer au réfrigérateur pendant une semaine pour obtenir un mélange parfait, pouvant se conserver près d'un mois.

Savourer ces anchois relevés est un délice : tartinez-les sur du pain grillé et beurré, disposez-les sur des tomates fraîches ou intégrez-les à une tarte à l'oignon pour une touche méditerranéenne parfaite.

NOMBRE  
DE PERSONNES  
**04**

TEMPS  
DE PRÉPARATION  
**20 MIN**



# TARTE CORSE AUX HERBES

## TORTA DI ERBE

### HISTOIRE

Cette tarte tire son origine des pratiques culinaires ancestrales où les habitants utilisaient les herbes locales pour créer des plats simples mais savoureux.

Cette recette remonte à une époque où l'on valorisait les ressources naturelles disponibles. Les herbes sauvages, abondantes en Corse, ont été rassemblées et mélangées pour composer une garniture parfumée pour cette tarte.

À travers les générations, la "Torta di erbe" est devenue emblématique de la cuisine corse, symbolisant l'ingéniosité des habitants pour tirer parti de la richesse de la nature locale. Elle incarne également l'authenticité de la cuisine traditionnelle, préservant les saveurs uniques et les traditions culinaires de l'île de beauté. Cette tarte aux herbes est devenue un élément incontournable des repas corses, offrant une délicieuse exploration des arômes des herbes méditerranéennes.



# Tarte Corse aux herbes

## INGREDIENTS

- Farine 250g
- Feuilles de blettes 500g
- Feuilles d'épinard 250g
- Oignons 3
- Crème fraîche 2 CÀS
- Oeuf 1
- Fromage brebis sec 50g râpé
- Menthe
- Marjolaine
- Persil

Mélangez dans une terrine la farine, l'huile et un verre d'eau froide jusqu'à obtenir une pâte lisse. Enveloppez-la dans un film alimentaire et laissez-la reposer deux heures au frais pour une texture parfaite.

Pendant ce temps, préparez les blettes, épinards, fines herbes et oignon. Bouillissez brièvement puis hachez les blettes et épinards. Faites revenir les herbes et l'oignon dans de l'huile d'olive, ajoutez les légumes, salez et poivrez pour un mélange savoureux.

Dans un bol, mélangez crème, œuf et fromage, puis incorporez à la farce. Étalez la moitié de la pâte dans un plat, garnissez-la de cette préparation, recouvrez avec le reste de pâte. Lissez les bords pour une finition soignée.

Préchauffez le four à 230°C et faites cuire la tourte pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée et parfumée. Servez cette création croustillante, chaude ou froide, pour une expérience gustative délicieuse.

NOMBRE  
DE PERSONNES  
**04**

TEMPS  
DE PRÉPARATION  
**2H30**





# THON À LA BONIFACIENNE

TONNU À A BUNIFAZZINA

## HISTOIRE

Le thon à la bonifacienne, véritable joyau culinaire de Bonifacio en Corse-du-Sud, est un hommage vibrant à la richesse maritime de la région. Cette préparation emblématique tire son essence des eaux cristallines et abondantes en poissons de la mer Méditerranée qui baignent la côte corse.

Au-delà de sa préparation gastronomique, le thon à la bonifacienne représente l'héritage culinaire séculaire de Bonifacio, tissé étroitement avec la mer. Cette spécialité incarne le savoir-faire artisanal local, fusionnant habilement les trésors marins avec les techniques de cuisine transmises de génération en génération.

# Thon à la bonifacienne



## INGREDIENTS

- **Thon** 4 morceaux de 150g
- **Ail** 1
- **Citron** 1
- **Huile d'olive** 15cl
- **Oignon** 1
- **Tomates** 5
- **Vin blanc** 10cl

Commencez par mariner le thon dans un mélange d'huile d'olive et de jus de citron pendant une heure. Pendant ce temps, préchauffez votre four à thermostat 7.

Préparez une délicieuse purée de tomates en hachant finement les tomates, l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive, puis incorporez le vin blanc et laissez réduire.

Dans une poêle, faites dorer les deux faces du thon sans le cuire entièrement. Transférez le thon dans un plat adapté pour le four, puis recouvrez-le avec la purée de tomates. Enfournez à thermostat 7.

Au bout de 4 minutes, versez la marinade sur le thon et poursuivez la cuisson au four pendant 4 minutes supplémentaires.

Servez ce plat chaud accompagné de riz pour une expérience gustative des plus délicieuses.

NOMBRE  
DE PERSONNES

04

TEMPS  
DE PRÉPARATION

55 MIN



# TIAN DE LÉGUMES

## TIANU DI VERDURE

### HISTOIRE

Le "tianu" de légumes est un plat traditionnel qui célèbre les saveurs méditerranéennes.

Créé à partir de légumes locaux comme les courgettes, les tomates et les aubergines, ce plat se compose de fines tranches de légumes superposées et lentement cuites dans un plat en terre cuite.

Avec de l'huile d'olive, des herbes et parfois du fromage ou de la viande, il offre une simplicité rustique et délicieuse, mettant en valeur les produits du terroir corse. Cette recette incarne la cuisine authentique de l'île, reliant la terre, la culture et les saveurs méditerranéennes.



# Tian de légumes

## INGREDIENTS

- Tomates 8
- Courgettes 4
- Oignons 3
- Aubergines 3
- Ail 2 gousses
- Bouquet aromatique
- Feuilles de laurier
- Feuilles de basilics
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Commencez par couper les aubergines, les courgettes et les oignons en fines rondelles. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une sauteuse.

Faites revenir les rondelles d'aubergines des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis réservez-les. À leur place, faites rissoler les oignons, suivis des courgettes. Préchauffez votre four à thermostat 6 et coupez les tomates en rondelles.

Huilez un plat à gratin et disposez les rondelles de légumes en alternant les couches. Ajoutez l'ail haché, le laurier, le thym et l'origan, puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos goûts.

Enfournez le plat et laissez cuire environ 35 minutes. Avant de servir, saupoudrez de basilic frais et arrosez d'un filet d'huile d'olive pour parfaire cette préparation savoureuse.

*NOMBRE*  
DE PERSONNES  
**06**

*TEMPS*  
DE PRÉPARATION  
**20 MIN**





# MOELLEUX CITRON/ORANGE

BISCOTTI À U LIMONE È À L'ARANCIA

## HISTOIRE

Le gâteau au citron et à l'orange est une spécialité corse appréciée pour son mélange délicieux de saveurs d'agrumes méditerranéens. Traditionnellement, il tire profit de l'abondance des citrons et des oranges sur l'île.

Sa recette varie souvent d'une famille à l'autre, mais l'utilisation généreuse de jus et de zestes d'agrumes en fait un dessert moelleux et parfumé très populaire en Corse, représentant la richesse culinaire de l'île.

# Moelleux

## citron/orange

### INGREDIENTS

- Farine 190g
- Oeufs 3
- Sucre 190g
- Beurre mou 125g
- Jus d'orange 100g
- Orange zeste de 2 oranges
- Levure chimique 1 sachet
- Citron 1 pour jus et zeste
- Sel 1 pincée

### GLAÇAGE

- Sucre 2 à 4 CàS
- Confiture d'orange 2 CàS
- Jus d'une orange

NOMBRE  
DE PERSONNES

06

TEMPS  
DE PRÉPARATION

1H30

Commencez par fouetter le beurre mou avec le sucre, une pincée de sel et les zestes d'agrumes jusqu'à ce que le mélange soit léger. Incorporez les œufs un par un, puis ajoutez délicatement le jus d'orange et la farine tamisée tout en mélangeant doucement.

Versez cette préparation dans un moule graissé et fariné, puis enfournez à 170 °C pendant 30 à 35 minutes sans ouvrir le four. Laissez refroidir le gâteau pendant 10 minutes dans le moule, puis démoulez et laissez-le refroidir 30 minutes de plus.

Pendant ce temps, préparez le sirop d'orange en mélangeant le jus d'orange filtré avec le sucre dans une casserole. Laissez mijoter jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface et que le sirop épaisse légèrement. Ajoutez la confiture d'orange et mélangez.

Enfin, nappez le gâteau refroidi avec le sirop préparé pour une touche finale délicieusement fruitée.



# CRÈME GLACÉE À LA NEPITA ET SORBET FRAISE-FENOUIL

Dans cette série de recettes estivales corses mettant en valeur les délices locaux, une proposition irrésistible s'est glissée : des glaces maison confectionnées avec des ingrédients frais de la Corse.

Ces douceurs glacées, fruitées et rafraîchissantes capturent l'essence même de l'été en utilisant les produits frais et succulents de notre île.

Avec chaque bouchée, ces glaces offrent un voyage gustatif rafraîchissant, plongeant les papilles dans l'abondance des saveurs locales, pour un moment de fraîcheur parfaitement estival.



# Crème glacée à la nepita et sorbet fraise-fenouil

## INGREDIENTS : CRÈME GLACÉE

- Lait entier 400g
- Crème 325g
- Poudre de lait 60g
- Sucre 40g
- Miel de fleurs 60g
- Jaune d'oeuf 40g
- Nepita 75g

## INGREDIENTS : SORBET

- Eau 100g
- Sucre 140g
- Sirop de canne 100g
- Pectine 4g
- Huile d'olive 2 CàS
- Fraises 400g
- Fenouil 1
- Jus de citron

NOMBRE  
DE PERSONNES  
10

TEMPS  
DE PRÉPARATION  
30 MIN

Pour réaliser la crème glacée à la nepita, commencez par chauffer ensemble le lait entier, la crème, la poudre de lait entier, le sucre et le miel de fleurs (idéalement corse).

Une fois le mélange tiède (environ à 30 °C), ajoutez les jaunes d'œuf et remuez continuellement jusqu'à atteindre 83 °C, puis éteignez le feu.

Versez le tout dans un récipient et incorporez-y, encore chaud, 75 g de nepita lavée et ciselée. Utilisez un mixeur plongeant pour obtenir une texture homogène. Ensuite, filmez le récipient et laissez reposer la préparation au réfrigérateur pendant une nuit.

Le lendemain, remixez le mélange avant de le passer dans la turbine à glace pour obtenir une délicieuse crème glacée à la nepita.

Pour le sorbet fraise-fenouil, commencez par réaliser un sirop en mélangeant l'eau, le sucre, le sirop de canne et les 4 g de pectine. Dès l'ébullition, retirez du feu.

Ajoutez alors 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et quelques tours de moulin à poivre. Laissez reposer cette préparation une nuit pour qu'elle refroidisse.

Le jour suivant, centrifugez 400 g de fraises, un jus de citron et un fenouil avec ses pluches (si possible, du fenouil sauvage). Versez ce jus dans le sirop préparé et procédez immédiatement à la turbinage pour conserver la fraîcheur des fruits et éviter leur oxydation.

