

RECETTES CORSES

# HIVER

---



ZONZA  
SANTA  
LUCIA  
T U R I S I M U



L'hiver en Corse révèle une palette de traditions culinaires. Les soupes corses, généreuses et empreintes de saveurs locales, ou encore les lentilles accompagnées de figatellu, sont des plats réconfortants parfaits pour les journées froides.

Les canistrelli, ces biscuits croustillants aux arômes envoûtants, incarnent toute l'excellence de la pâtisserie corse, et se dégustent d'ailleurs autant en hiver qu'en été. Quant aux clémentines, elles illuminent les plats et les desserts de leur fraîcheur et de leur vitalité, révélant toute la richesse des saveurs locales.

Ces délices hivernaux, imprégnés de tradition et d'ingrédients du terroir, invitent à une exploration gourmande de la Corse.



# SOUPE CORSE

## A MINESTRA

### HISTOIRE

La soupe corse, appelée "minestra", incarne l'essence de la cuisine traditionnelle de l'île. Née de la nécessité d'utiliser des ingrédients locaux simples, elle est préparée avec des légumes saisonniers, des herbes aromatiques et parfois de la viande. Symbole de convivialité et de partage, cette soupe réconfortante reflète l'attachement des Corses à leur terre et à leurs traditions culinaires, représentant un héritage culturel précieux transmis de génération en génération.

# Soupe Corse

Cette soupe paysanne corse se prépare avec les ingrédients disponibles : légumes du moment, restes de riz ou de pâtes, et parfois de la viande ou un peu de charcuterie. Il n'existe pas de recette fixe, chaque famille a sa propre version, ce qui en fait un plat unique et plein de caractère.

## INGREDIENTS

- **Prisuttu (jambon cru corse)** **Brisures**
- **Haricots blancs secs** **100 g**
- **Chou vert** **3 feuilles**
- **Pomme de terre** **2**
- **Courgettes** **1**
- **Carottes** **2**
- **Navets** **2**
- **Oignons** **2**
- **Gousse d'ail** **1**
- **Branche de céleri** **1**
- **Huile d'olive** **1 CàS**
- **Banche de thym Laurier** **petit bouquet**
- **Sel, Poivre** **2 feuilles**

Trempez les haricots dans de l'eau froide la veille, puis égouttez-les avant de les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant environ 1 heure et 30 minutes.

Dans une cocotte ou un faitout, versez de l'huile d'olive, puis ajoutez les oignons hachés, l'ail écrasé, le céleri coupé en tronçons, les feuilles de chou émincées, le thym, le laurier et la moitié du prisuttu coupé en lanières. Arrosez le tout avec 2 litres d'eau, salez et poivrez selon votre goût, portez à frémissements et laissez mijoter pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, épluchez et découpez les pommes de terre, les carottes et les navets en cubes. Ajoutez-les dans la cocotte, ainsi que les courgettes coupées en cubes ou en rondelles et les haricots déjà cuits. Couvrez le mélange et laissez mijoter pendant 1h30.

Au moment de servir, agrémentez le plat avec le reste du prisuttu taillé en lanières pour une touche finale pleine de saveur.

NOMBRE DE PERSONNES	TEMPS DE PRÉPARATION
6-8	1H
TEMPS DE CUISSON	2H30



# RIVIA

## HISTOIRE

La "Rivia" est une délicieuse brochette d'abats de cabri (ou d'agneau), une tradition ancestrale de Noël en Corse.

Autrefois, les familles se réunissaient pour préparer ensemble ce plat emblématique, symbole de partage et de convivialité, célébrant les fêtes de Noël tout en honorant le patrimoine culinaire et culturel de l'île.



# Rivia



## INGREDIENTS

- **Abats du cabri: foie, rognons, cœur, poumon**
- **Crépine et boyaux du cabri**
- **Vinaigre**
- **Ail**
- **Echalote**
- **Thym**
- **Huile d'olive**
- **Vin rouge**
- **Sel, poivre**
- **Eau**

Bien nettoyer les boyaux , puis les faire tremper séparément 30 mn dans de l'eau vinaigrée et salée. Bien rincer à l'eau, égoutter, essorer avec du papier absorbant. *NB: pour faciliter le nettoyage des boyaux on peut les fendre avec la pointe fine d'un couteau en la laissant coulisser jusqu'au bout.*

Préparer la **Salamughja** la veille (laisser au frigo): dans un récipient mettre 1/3 de vinaigre et 2/3 d'eau, ail et échalotes coupés en tout petits morceaux, thym, sel et poivre, un filet d'huile d'olive, un peu de vin rouge.

Couper en gros cubes foie, rognon, cœur, poumon. Les mettre dans un saladier et laisser reposer 1 à 2h.

Réaliser la brochette en alternant les différents morceaux, puis commencer à la faire cuire en douceur au-dessus des braises, sans trop la rapprocher. Commencer à arroser avec la Salamughja.

Sortir la brochette du feu. La saler, la poivrer, l'envelopper avec la crépine et l'attacher avec les boyaux un peu comme si on tressait une natte, jusqu'à recouvrir entièrement et solidement la brochette.

Remettre la brochette au feu avec une cuisson douce, arroser régulièrement de Salamughja et laisser cuire jusqu'à ce que les boyaux deviennent bien dorés avec un aspect un peu croustillant.

NOMBRE  
DE PERSONNES  
**4 à 6**

TEMPS  
DE PRÉPARATION  
**2 h**





# LENTILLES AU FIGATELLU

## LENTILLE CÙ U FIGATELLU

### HISTOIRE

Les lentilles au figatellu ont leurs racines dans la cuisine traditionnelle corse, où les ressources locales ont souvent dicté les recettes. Les lentilles, riches en protéines et faciles à préparer, se sont associées naturellement au figatellu pour créer ce plat emblématique. Cette combinaison rustique est devenue populaire en raison de sa simplicité et de son goût délicieux, offrant un repas copieux et réconfortant pour les habitants de l'île.

# Lentilles au figatellu

## INGREDIENTS

- **Figatellu** 1
- **Lentilles** 500g
- **Panzetta** Coupé en lardons
- **Oignon** 1
- **Gousse d'ail** 1
- **Concentré de tomates** 1CàS
- **Thym, laurier**
- **Huile d'olive**

Nettoyez les lentilles puis placez-les dans une casserole remplie d'eau. Laissez cuire pendant environ 20 minutes, puis égouttez-les en conservant l'eau de cuisson.

Découpez la Panzetta, émincez l'oignon et coupez le figatellu en morceaux.

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon et la Panzetta dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de figatellu et faites-les revenir brièvement. Intégrez le concentré de tomates, les lentilles, le thym, le laurier et le poivre. Ensuite, recouvrez avec l'eau de cuisson des lentilles et ajoutez-en si nécessaire. Laissez mijoter à feu doux, à couvert, pendant 1 heure en remuant occasionnellement.

NOMBRE  
DE PERSONNES  
4

TEMPS  
DE PRÉPARATION  
25 MIN







# HARICOTS A LA CORSE

## FAGIOLI CORSI

Les haricots à la Corse est un plat simple et convivial. Son secret ? Une cuisson lente qui révèle toute la saveur de la viande et des légumes. Un plat délicieux, idéal aussi avec du figatellu pour les amateurs de bons repas ! Une cuisine authentique et généreuse.

# Haricots à la Corse

## INGREDIENTS

- Haricots de Soissons 1 kg
- Panzetta 200 g
- Oignons 2
- Huile d'olive
- Concentré de tomates 50 g
- Thym 3 brins
- Laurier 2 feuilles

La veille, faites tremper les haricots dans un grand récipient rempli d'eau.

Le lendemain, faites-les cuire dans une grande casserole d'eau pendant 1 heure, puis égouttez-les en jetant l'eau de cuisson.

Dans une poêle, faites revenir à feu vif la panzetta coupée en dés avec les oignons émincés, le thym effeuillé, les feuilles de laurier, et le concentré de tomates dans 2 cuillères à soupe d'huile. Salez et poivrez.

Ajoutez ensuite les haricots, recouvrez d'eau et laissez mijoter à feu doux pendant 2 heures.

Ajustez l'assaisonnement en sel, poivrez généreusement, et servez chaud.

NOMBRE  
DE PERSONNES  
6-8

TEMPS  
DE PRÉPARATION  
3H



# CANISTRELLI

## HISTOIRE

Les canistrelli, des biscuits corses, ont une longue histoire méditerranéenne. Autrefois préparés pour résister pendant de longs voyages en mer, ils étaient faits avec des ingrédients simples comme la farine, le sucre, l'huile d'olive et des fruits secs. Leur double cuisson les rendait croustillants et durables, en faisant un aliment pratique pour les marins.

Aujourd'hui, ils sont une gourmandise populaire en Corse, symboles d'une tradition culinaire savoureuse et de partage.



Tradition Corse

# Canistrelli

## INGREDIENTS

- Farine 500g
- Œufs 2
- Sucre 150g
- Sachet de levure 1
- Huile végétale 100g
- Vin blanc 10 cl
- Pincée de sel

Option : zestes de citron,  
orange, amandes ...

NOMBRE DE PERSONNES	TEMPS DE PRÉPARATION
6	25 MIN

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6), puis dans un grand récipient, mélangez la farine, le sucre, la levure chimique et une pincée de sel. Ensuite, incorporez les œufs, l'huile d'olive, le vin blanc et le zeste de citron jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Divisez cette pâte en plusieurs morceaux que vous façonnerez en boudins d'environ 2 cm de diamètre. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils prennent une légère coloration dorée.

Une fois cuits, retirez-les du four et laissez-les refroidir avant de les savourer.

