NOS TERROIRS EN 1000 RECETTES (SÉRIE 2) · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

La Cuisine Corse en 1000 Recettes

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/corse**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — apéritifs corses

1. cap corse traditionnel au quinquina
2. pastis corse à l'anis
3. cédratine liqueur de cédrat
4. liqueur de lentisque
5. liqueur de châtaigne verte
6. ratafia de châtaigne
7. liqueur de népita
8. vin de myrte blanc
9. apéritif au muscat du cap corse
10. cocktail à la pietra bière corse
11. sangria corse aux agrumes
12. punch au rhum et clémentines
13. kir corse au cap corse rouge
14. apéritif aux herbes du maquis
15. vin cuit traditionnel
16. hypocras corse aux épices
17. cocktail au vermentino
18. tisane apéritive au népita
19. vin d'orange corse
20. digestif au brocciu et miel

Chapitre 2 — fiadone et amuse-bouches

1. fiadone traditionnelle au brocciu
2. mini fiadone apéritive
3. beignets de brocciu aux herbes
4. croquettes de brocciu panées
5. tartelettes au brocciu et menthe
6. bruschetta au brocciu et miel
7. feuilletés au brocciu et épinards
8. cannellonis de brocciu
9. bouchées de brocciu aux noix
10. gougères corses au brocciu
11. roulés de brocciu aux herbes
12. croustillants de brocciu frais
13. verrines de brocciu aux figues
14. toasts de brocciu à l'huile d'olive
15. quenelles de brocciu aux pignons
16. soufflé au brocciu et basilic
17. mousse de brocciu au citron
18. terrine de brocciu aux légumes
19. galettes de brocciu à la sauge
20. beignets sucrés au brocciu

Chapitre 3 — charcuteries et antipasti

1. lonzu traditionnel corse
2. coppa di corsica artisanale
3. prisuttu jambon corse
4. salamu saucisse sèche
5. figatellu grillé aux châtaignes
6. boudin corse aux châtaignes
7. panzetta pancetta corse
8. saucisse de foie aux herbes
9. ventrèche de porc corse
10. guanciale corse séché
11. terrine de sanglier aux myrtes
12. rillettes de porc aux herbes
13. pâté de foie corse
14. mousse de figatellu
15. carpaccio de lonzu
16. salade de coppa aux figues
17. tartine de prisuttu au melon
18. plateau de charcuteries corses
19. crostini aux charcuteries
20. antipasti misti corsi

Chapitre 4 — fromages et tartines

1. brocciu frais de chèvre
2. brocciu de brebis affiné
3. tomme corse aux herbes
4. casgiu merzu fromage de brebis
5. venaco fromage du centre
6. niolu fromage de montagne
7. bastelicaccia fromage fermier
8. sarteno fromage du sud
9. calenzana fromage du nord
10. corte fromage artisanal
11. tartines au brocciu et miel
12. bruschetta à l'huile d'olive
13. pain aux olives et tomme
14. bruschetta à la tapenade corse
15. crostini au fromage de chèvre
16. pain grillé aux anchois
17. tartines aux légumes confits
18. bruschetta aux tomates séchées
19. pain aux figues et fromage
20. focaccia corse aux herbes

Chapitre 5 — œufs à la corse

1. omelette au brocciu et menthe
2. œufs brouillés aux herbes du maquis
3. œufs pochés sauce au brocciu
4. frittata corse aux courgettes
5. œufs cocotte au jambon corse
6. œufs à la coque mouillettes châtaigne
7. œufs durs farcis au brocciu
8. œufs au plat à l'huile d'olive
9. tortilla corse aux pommes de terre
10. œufs en meurette au vin corse
11. œufs mollets en salade tiède
12. œufs gratinés au four
13. œufs farcis à la tapenade
14. soufflé aux œufs et brocciu
15. œufs bénédictine au prisuttu
16. œufs scramblés aux champignons
17. œufs florentine aux épinards
18. œufs en gelée au muscat
19. œufs de caille aux pignons
20. clafoutis salé aux œufs
21. œufs marinés aux herbes
22. œufs sur le plat aux tomates
23. œufs pochés aux fines herbes
24. quiche corse au brocciu
25. tarte aux œufs et oignons
26. œufs confits à l'huile
27. œufs au bain-marie
28. œufs à la diable
29. œufs en cocotte individuelles
30. œufs battus aux herbes
31. œufs au curry corse
32. œufs aux champignons sauvages
33. œufs en croûte de pain
34. œufs gratinés aux épinards
35. œufs pochés en salade
36. œufs mimosa revisités
37. œufs à la tomate
38. œufs aux olives noires
39. œufs farcis aux anchois
40. œufs en sauce verte

Chapitre 6 — salades et légumes crus

1. salade de roquette aux pignons
2. salade de mâche aux noix
3. mesclun corse aux herbes sauvages
4. salade de tomates au basilic
5. salade de fenouil à l'orange
6. salade d'artichauts violets
7. salade de poivrons grillés
8. salade de courgettes râpées
9. salade de radis au brocciu
10. salade composée corse
11. salade de haricots verts
12. salade de betteraves rouges
13. salade de carottes au cumin
14. salade de chou rouge
15. salade d'endives aux agrumes
16. salade de concombre à la menthe
17. salade de céleri rémoulade
18. salade de lentilles corses
19. salade de pois chiches
20. salade de quinoa aux légumes

Chapitre 7 — soupes et potages

1. soupe corse aux haricots blancs
2. minestrone corse aux légumes
3. soupe de châtaignes traditionnelle
4. bouillon de poule aux vermicelles
5. soupe à l'oignon corse
6. velouté de courgettes au brocciu
7. soupe de tomates fraîches
8. potage aux herbes du maquis
9. soupe de lentilles corses
10. soupe de panzetta aux légumes
11. soupe de poissons rocheuses
12. bisque de langoustines
13. bourride corse aux œufs
14. soupe de moules
15. caldeirada de poissons
16. soupe aux fèves fraîches
17. velouté d'asperges sauvages
18. soupe de petits pois
19. potage de navets
20. crème de brocolis
21. soupe aux choux et lard
22. velouté de carottes
23. soupe de courge
24. potage cultivateur
25. soupe de haricots rouges
26. velouté de céleri
27. soupe froide de concombre
28. gaspacho corse aux tomates
29. soupe glacée de melon
30. velouté froid de courgettes
31. soupe de cerises
32. bouillon rafraîchissant
33. soupe d'orties
34. velouté de châtaignes sucrées
35. soupe de potiron épicée
36. potage de légumes racines
37. soupe de fenouil sauvage
38. velouté de topinambours
39. soupe aux herbes aromatiques
40. bouillon de légumes bio

Chapitre 8 — poissons de roche

1. rouget de roche grillé
2. daurade royale au four
3. loup de mer en croûte de sel
4. pageot rose aux herbes
5. sar commun grillé
6. girelle aux olives
7. rascasse rouge en bouillon
8. chapon de mer farci
9. congre aux tomates
10. murène grillée
11. mérou brun aux câpres
12. mostelle aux aromates
13. crénilabre paon poêlé
14. saupe en papillote
15. oblade aux herbes
16. mendole frite
17. bogues à la plancha
18. picarel en friture
19. castagnole noire grillée
20. gobie en beignets
21. blennies frites
22. serran écriture poêlé
23. rouquiers aux épices
24. sars à tête noire
25. oblades rayées
26. saupes farcies
27. girelles royales
28. crénilabre méditerranéen
29. vieilles femelles
30. labres verts
31. gobies à grosse tête
32. blennies gattoruggines
33. tripterygions
34. gobies noirs
35. triptérygions jaunes
36. blennies sphinx
37. gobies de rivière
38. blennius zvonimiri
39. gobius bucchichi
40. blennies paons

Chapitre 9 — poissons de pleine mer

1. thon rouge à la plancha
2. espadon aux câpres
3. bonite à ventre rayé
4. pélamide grillée
5. liche amie poêlée
6. sériole couronnée
7. coryphène commune
8. tassergal bleu
9. maquereau commun
10. sardine grillée
11. anchois marinés
12. alose feinte
13. sprat de méditerranée
14. chinchard commun
15. carangue ambrée
16. sabre argenté
17. balaou demi-bec
18. orphie commune
19. mulet lippu
20. mulet porc

Chapitre 10 — crustacés et bivalves nobles

1. langouste rouge grillée
2. homard européen thermidor
3. cigales de mer à l'ail
4. langoustines sautées
5. écrevisses de rivière
6. crabes verts en sauce
7. étrilles aux herbes
8. pagures bernard-l'ermite
9. crevettes roses sautées
10. crevettes grises
11. huîtres plates de diane
12. moules de bouchot
13. palourdes farcies
14. praires au beurre d'ail
15. coques à la marinière
16. tellines à la provençale
17. pétoncles poêlés
18. coquilles saint-jacques
19. oursins violets
20. violets de méditerranée

Chapitre 11 — céphalopodes et coquillages Méconnus

1. poulpes à la diable
2. seiches à l'encre
3. calmars farcis
4. supions frits
5. escargots de mer
6. patelles grillées
7. bigornaux cuits
8. bulots à l'ail
9. murex épineux
10. pourpres bouche d'or
11. nacres communes
12. pinnes marines
13. lithophages dattiers
14. pholades dactyles
15. couteaux droits
16. myes des sables
17. lutraires elliptiques
18. vénus verruqueuses
19. dosinia lupinus
20. tapes decussatus

Chapitre 12 — agneau et cabri corse

1. agneau de lait aux herbes
2. gigot d'agneau à l'ail
3. épaule d'agneau confite
4. carré d'agneau aux aromates
5. côtelettes d'agneau grillées
6. navarin d'agneau printanier
7. agneau aux olives
8. ragoût d'agneau aux légumes
9. agneau en daube
10. agneau aux haricots blancs
11. cabri rôti aux herbes
12. gigot de cabri farci
13. épaule de cabri aux anchois
14. côtelettes de cabri
15. cabri aux olives noires
16. fricassée de cabri
17. cabri en sauce tomate
18. ragout de cabri aux pommes de terre
19. cabri aux aubergines
20. cabri confit aux herbes
21. selle d'agneau aux champignons
22. souris d'agneau confites
23. agneau aux artichauts
24. agneau aux fèves
25. agneau aux petits pois
26. agneau aux courgettes
27. agneau aux tomates
28. agneau au fenouil
29. agneau aux poivrons
30. agneau aux aubergines
31. pied d'agneau farci
32. poitrine d'agneau roulée
33. collier d'agneau mijoté
34. queue d'agneau braisée
35. rognons d'agneau sautés
36. foie d'agneau aux oignons
37. cervelle d'agneau meunière
38. langue d'agneau sauce piquante
39. cœur d'agneau farci
40. ris d'agneau aux champignons

41. agneau méchoui
42. agneau au barbecue
43. agneau mariné aux herbes
44. agneau aux agrumes
45. agneau au miel
46. agneau aux amandes
47. agneau aux pignons
48. agneau aux raisins secs
49. agneau épicé
50. agneau au curry corse
51. agneau au gingembre
52. agneau au curcuma
53. agneau au paprika
54. agneau aux piments
55. agneau au poivre vert
56. agneau à la cannelle
57. agneau au thym
58. agneau au romarin
59. agneau à la menthe
60. agneau au basilic

Chapitre 13 — porc et charcuteries

1. porc aux olives traditionnel
2. longe de porc aux herbes
3. échine de porc confite
4. travers de porc grillés
5. côtes de porc aux pommes
6. filet de porc aux pruneaux
7. rôti de porc farci
8. palette de porc braisée
9. jarret de porc aux lentilles
10. poitrine de porc roulée
11. cochon de lait rôti
12. porcelet aux marrons
13. porc au lait aux herbes
14. porc aux châtaignes
15. porc aux figues fraîches
16. porc aux coings
17. porc aux pommes de terre
18. porc aux haricots blancs
19. porc aux lentilles corses
20. porc aux pois chiches
21. figatellu traditionnel
22. boudin aux châtaignes
23. saucisse de foie
24. andouillette corse
25. boudin noir aux pommes
26. saucisse fraîche aux herbes
27. merguez corses
28. chipolatas maison
29. cervelas aux pistaches
30. saucisson à l'ail
31. lonzu séché
32. coppa affinée
33. prisuttu fumé
34. pancetta roulée
35. guanciale affiné
36. ventrèche fumée
37. lardo aux herbes
38. saindoux parfumé
39. graisse de porc aux épices
40. crépinette aux herbes

Chapitre 14 — veau et bœuf

1. veau aux olives
2. escalopes de veau panées
3. côtelettes de veau grillées
4. rôti de veau farci
5. blanquette de veau corse
6. osso buco aux tomates
7. jarret de veau braisé
8. épaule de veau confite
9. quasi de veau rôti
10. tendron de veau aux légumes
11. foie de veau aux oignons
12. rognons de veau flambés
13. ris de veau aux morilles
14. cervelle de veau meunière
15. langue de veau sauce verte
16. tête de veau gribiche
17. pieds de veau en gelée
18. queue de veau braisée
19. cœur de veau farci
20. paupiettes de veau
21. bœuf aux olives
22. daube de bœuf corse
23. pot-au-feu insulaire
24. bœuf mode aux légumes
25. carbonnade de bœuf
26. entrecôte aux herbes
27. filet de bœuf wellington
28. rôti de bœuf aux anchois
29. bavette à l'échalote
30. onglet grillé
31. hampe aux épices
32. macreuse au vin
33. paleron braisé
34. gîte à la noix
35. joue de bœuf confite
36. queue de bœuf aux légumes
37. langue de bœuf sauce madère
38. cervelle de bœuf aux câpres
39. rognons de bœuf sautés
40. cœur de bœuf aux oignons

Chapitre 15 — gibier et volailles

1. sanglier aux châtaignes
2. civet de sanglier
3. côtelettes de sanglier
4. rôti de sanglier aux baies
5. daube de sanglier
6. sanglier aux olives
7. ragout de sanglier
8. sanglier mariné au vin
9. sanglier aux champignons
10. terrine de sanglier
11. cerf aux airelles
12. chevreuil aux genièvres
13. biche aux champignons
14. daim aux marrons
15. mouflon aux herbes
16. lièvre aux pruneaux
17. civet de lièvre
18. râble de lièvre
19. cuisses de lièvre confites
20. terrine de lièvre
21. lapin aux olives
22. lapin chasseur
23. lapin aux herbes
24. civet de lapin
25. râble de lapin farci
26. lapin aux champignons
27. fricassée de lapin
28. lapin aux pruneaux
29. lapin à la moutarde
30. terrine de lapin
31. faisan aux raisins
32. perdrix aux choux
33. caille aux raisins
34. palombe aux olives
35. grive aux baies
36. merle aux myrtes
37. bécasse aux genièvres
38. sarcelle aux oranges
39. pigeon ramier rôti
40. tourterelle aux figues

41. poule fermière aux légumes
42. chapon farci aux marrons
43. pintade aux raisins
44. canard aux olives
45. oie aux pommes
46. dinde aux châtaignes
47. poulet fermier aux herbes
48. coq au vin corse
49. fricassée de volaille
50. suprêmes de volaille
51. ailerons confits
52. cuisses de poulet aux olives
53. blancs de volaille farcis
54. foies de volaille sautés
55. gésiers confits
56. cœurs de volaille
57. cous farcis
58. abattis en ragoût
59. aspic de volaille
60. galantine de chapon

Chapitre 16 — légumes méditerranéens

1. ratatouille corse traditionnelle
2. aubergines à la parmesane
3. courgettes farcies au brocciu
4. tomates farcies à la viande
5. poivrons farcis au riz
6. artichauts à la barigoule
7. fenouil braisé à l'olive
8. endives au jambon corse
9. épinards à la ricotta
10. blettes aux pignons
11. cardons à la moelle
12. brocolis aux anchois
13. choux-fleurs au gratin
14. choux de bruxelles aux lardons
15. chou rouge aux pommes
16. chou vert aux saucisses
17. chou blanc en salade
18. chou kale aux pignons
19. roquette sauvage sautée
20. népita sauvage sautée
21. mâche aux noix
22. pissenlit aux lardons
23. pourpier aux tomates
24. bourrache aux œufs brouillés
25. épinards sauvages
26. salicorne marine
27. fenouil sauvage confit
28. asperges sauvages
29. champignons des bois
30. cèpes à l'ail
31. girolles persillées
32. morilles à la crème
33. pleurotes grillés
34. shiitakes sautés
35. champignons farcis
36. fricassée forestière
37. omelette aux champignons
38. velouté de champignons
39. gratin de champignons

40. conserve de champignons

Chapitre 17 — légumineuses et céréales

1. haricots blancs aux herbes
2. haricots rouges au vin
3. haricots verts à l'huile
4. fèves à la corse
5. petits pois à la menthe
6. lentilles corses aux saucisses
7. pois chiches aux épices
8. flageolets verts
9. mogettes aux tomates
10. azuki aux légumes
11. blé dur corse
12. orge perlé aux herbes
13. épeautre aux champignons
14. avoine crémeuse
15. millet aux légumes
16. quinoa méditerranéen
17. sarrasin aux noix
18. amarante aux fruits
19. sorgho aux épices
20. teff aux herbes

Chapitre 18 — pommes de terre et légumes racines

1. pommes de terre nouvelles à l'ail
2. pommes de terre confites
3. gratin de pommes de terre
4. purée de pommes de terre
5. pommes de terre sautées
6. pommes de terre au four
7. salade de pommes de terre
8. gnocchis de pommes de terre
9. galettes de pommes de terre
10. frites corses
11. chips maison
12. pommes de terre à la plancha
13. carottes vichy
14. navets glacés
15. radis roses au beurre
16. radis noirs râpés
17. betteraves rouges cuites
18. panais rôtis
19. topinambours sautés
20. salsifis à la crème
21. rutabaga en purée
22. céleri-rave rémoulade
23. céleri-branche braisé
24. fenouil confit
25. oignons farcis
26. échalotes confites
27. ail confit
28. ciboules fraîches
29. poireaux vinaigrette
30. asperges sauce hollandaise
31. artichauts violets
32. cardons provençaux
33. bettes à carde
34. épinards en branches
35. oseille à la crème
36. cresson de fontaine
37. mâche sauvage
38. roquette cultivée
39. mesclun méditerranéen

40. salade de roquette

Chapitre 19 — pâtes corses traditionnelles

1. cannellonis au brocciu
2. lasagnes corses à la viande
3. raviolis au brocciu et épinards
4. tortellinis farcis
5. gnocchis au brocciu
6. spaghettis à la bottarga
7. fusillis au pesto corse
8. pappardelles au sanglier
9. couscous corse

Chapitre 20 — riz et risottos

1. risotto aux champignons
2. risotto aux fruits de mer
3. risotto au brocciu
4. riz pilaf aux herbes
5. riz sauvage aux noix
6. riz basmati parfumé
7. riz rond italien
8. riz vénéré noir
9. riz rouge de camargue
10. riz complet bio
11. paella corse aux fruits de mer
12. arancinis farcis
13. supplis romains
14. riz cantonnais
15. riz sauté aux légumes
16. riz au lait sucré
17. pudding de riz
18. riz aux amandes
19. riz aux raisins secs
20. riz aux pignons

Chapitre 21 — polenta et semoules

1. polenta traditionnelle
2. polenta au brocciu
3. polenta aux champignons
4. polenta grillée
5. polenta crémeuse
6. polenta aux herbes
7. polenta aux saucisses
8. polenta gratinée
9. polenta frite
10. polenta aux légumes
11. semoule de blé dur
12. couscous aux légumes
13. taboulé corse
14. semoule au lait
15. gâteau de semoule
16. beignets de semoule
17. croquettes de semoule
18. soufflé de semoule
19. pudding de semoule
20. galettes de semoule

Chapitre 22 — pains traditionnels corses

1. pain de campagne corse
2. pain aux châtaignes
3. pain aux olives
4. pain au levain naturel
5. pain de mie maison
6. pain complet aux graines
7. pain de seigle
8. pain d'épeautre
9. pain aux noix
10. pain aux raisins
11. pain brioché
12. pain de gruau
13. pain viennois
14. baguettes tradition
15. petits pains ronds
16. pains au lait
17. croissants au beurre
18. pains au chocolat
19. brioches tressées
20. kouglof alsacien
21. panettone italien
22. pandoro vénitien
23. focaccia aux herbes
24. pissaladière niçoise
25. fougasse provençale
26. ciabatta italienne
27. pain pugliese
28. pain sicilien
29. michette milanaise
30. pane carasau sarde

Chapitre 23 — pâtisseries au brocciu

1. fiadone traditionnelle
2. canistrelli au brocciu
3. beignets de brocciu sucrés
4. tarte au brocciu et citron
5. cheesecake au brocciu
6. tiramisu au brocciu
7. panna cotta au brocciu
8. mousse de brocciu aux fruits
9. soufflé sucré au brocciu
10. clafoutis au brocciu
11. far au brocciu
12. flan au brocciu
13. crème brûlée au brocciu
14. bavarois au brocciu
15. charlotte au brocciu
16. parfait glacé au brocciu
17. glace au brocciu
18. sorbet au brocciu
19. granité au brocciu
20. semifreddo au brocciu
21. cannoli siciliens au brocciu
22. cassata sicilienne
23. ricotta cake italien
24. pastiera napolitaine
25. sfogliatelle napolitaines
26. zeppole di san giuseppe
27. maritozzi romains
28. bomboloni au brocciu
29. baba au rhum
30. savarin aux fruits

Chapitre 24 — canistrelli et biscuits

1. canistrelli traditionnels
2. canistrelli aux amandes
3. canistrelli aux noisettes
4. canistrelli au citron
5. canistrelli à l'anis
6. canistrelli au vin blanc
7. canistrelli aux figues
8. canistrelli aux raisins
9. canistrelli au miel
10. canistrelli à l'orange

Chapitre 25 — desserts aux châtaignes

1. gâteau aux châtaignes
2. mont-blanc aux marrons
3. crème de marrons maison
4. mousse aux châtaignes
5. soufflé aux marrons
6. tarte aux châtaignes
7. clafoutis aux marrons
8. flan aux châtaignes
9. panna cotta aux marrons
10. tiramisu aux châtaignes
11. glace aux marrons glacés
12. sorbet aux châtaignes
13. parfait glacé aux marrons
14. vacherin aux châtaignes
15. bûche de noël aux marrons
16. charlotte aux châtaignes
17. bavarois aux marrons
18. entremet aux châtaignes
19. mille-feuille aux marrons
20. forêt noire aux châtaignes
21. opéra aux marrons
22. fraisier aux châtaignes
23. saint-honoré aux marrons
24. paris-brest aux marrons
25. croquembouche aux marrons
26. religieuses aux marrons
27. éclairs aux châtaignes
28. choux aux marrons
29. profiteroles aux châtaignes
30. gougères sucrées aux marrons

Chapitre 26 — desserts aux agrumes

1. tarte au citron meringuée
2. mousse au citron vert
3. soufflé à l'orange
4. clafoutis aux clémentines
5. flan au pamplemousse
6. panna cotta au citron
7. tiramisu aux agrumes
8. cheesecake au citron vert
9. tarte à l'orange sanguine
10. mousse au pamplemousse rose
11. glace au citron
12. sorbet à l'orange
13. granité au citron vert
14. parfait glacé aux agrumes
15. vacherin aux clémentines
16. charlotte aux oranges
17. bavarois au citron
18. entremet aux agrumes
19. mille-feuille au citron
20. opéra à l'orange
21. fraisier aux clémentines
22. saint-honoré au citron
23. paris-brest à l'orange
24. croquembouche aux agrumes
25. religieuses au citron
26. éclairs à l'orange
27. choux aux clémentines
28. profiteroles au citron
29. gougères sucrées aux agrumes
30. baba au limoncello

Chapitre 27 — desserts glacés

1. glace à la vanille corse
2. glace au chocolat noir
3. glace aux noisettes
4. glace aux amandes
5. glace aux pignons
6. glace au miel corse
7. glace à la lavande
8. glace au thym
9. glace au romarin
10. glace à la menthe
11. sorbet au muscat
12. sorbet aux figues
13. sorbet aux pêches
14. sorbet aux abricots
15. sorbet aux prunes
16. sorbet aux cerises
17. sorbet aux fraises
18. sorbet aux framboises
19. sorbet aux mûres
20. sorbet aux myrtilles
21. granité au café
22. granité au chocolat
23. granité aux fruits rouges
24. granité aux agrumes
25. granité à la menthe
26. parfait glacé vanille
27. semifreddo italien
28. cassata sicilienne glacée
29. spumoni napolitain
30. tartufo de pizzo

Chapitre 28 — liqueurs traditionnelles

1. liqueur de myrte rouge
2. liqueur de myrte blanc
3. cédratine de corse
4. aquavita d'arbouse
5. liqueur de châtaigne
6. ratafia de cerises
7. liqueur de figue de barbarie
8. eau-de-vie de prune
9. eau-de-vie de poire
10. eau-de-vie de coing
11. eau-de-vie de raisin
12. marc de corse traditionnel
13. grappa di moscato
14. liqueur d'immortelle
15. liqueur de bruyère
16. liqueur de menthe corse
17. liqueur de verveine
18. liqueur de thym
19. liqueur de romarin
20. liqueur de sauge
21. liqueur de lavande
22. liqueur de fenouil
23. liqueur d'anis
24. pastis corse
25. anisette artisanale
26. liqueur de clémentine
27. liqueur d'orange amère
28. liqueur de citron
29. limoncello corse
30. liqueur de bergamote
31. liqueur de pamplemousse
32. liqueur de mandarine
33. liqueur de cédrat
34. liqueur de bigarade
35. liqueur de fleur d'oranger
36. hydromel corse
37. hypocras aux épices
38. vin de noix
39. vin d'orange
40. apéritif aux herbes

Chapitre 29 — vins et spiritueux

1. cap corse rouge quinquina
2. cap corse blanc apéritif
3. hydromel aux herbes
4. tisane digestive
5. tisane de népita
6. tisane d'immortelle
7. tisane de myrte
8. tisane de verveine
9. tisane de menthe sauvage
10. tisane de thym
11. tisane de romarin
12. tisane multiples herbes
13. décoction de plantes

Chapitre 30 — conserves et condiments

1. confiture de figues
2. confiture d'arbouses
3. confiture de mûres sauvages
4. confiture de châtaignes
5. confiture de coings
6. confiture de pêches
7. confiture d'abricots
8. confiture de prunes
9. confiture de cerises
10. confiture d'oranges amères
11. marmelade de clémentines
12. gelée de myrte
13. gelée d'arbouses
14. gelée de coings
15. gelée de raisins
16. pâte d'olives noires
17. tapenade aux câpres
18. anchois au sel
19. thon à l'huile
20. sardines marinées
21. olives noires piquées
22. olives vertes farcies
23. câpres au vinaigre
24. cornichons au vinaigre
25. pickles de légumes
26. tomates séchées
27. aubergines à l'huile
28. courgettes marinées
29. poivrons grillés
30. champignons à l'huile
31. artichauts à l'huile
32. huile aux herbes
33. vinaigre de vin
34. vinaigre aux aromates

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

I. Introduction : La Tapisserie Gastronomique Corse

La gastronomie corse dépasse la simple subsistance pour incarner un voyage sensoriel profond, ancré dans les traditions et l'histoire de l'île. Au fil des siècles, un savoir-faire unique a façonné des recettes authentiques, reflétant un riche héritage culinaire profondément enraciné dans le mode de vie corse. La géographie distinctive de l'île, caractérisée par ses montagnes escarpées et son isolement relatif du continent, a historiquement favorisé le développement de coutumes uniques et d'un mode de vie harmonieusement intégré à son environnement naturel, y compris ses traditions culinaires. Cette particularité géographique a été déterminante pour préserver un fort sentiment de communauté et un attachement durable aux pratiques traditionnelles. La cuisine est fondamentalement définie par son recours aux ingrédients locaux, tels que le châtaignier omniprésent, diverses coupes de porc et les produits de la mer frais. Des spécialités emblématiques comme la castagniccia (produits à base de châtaigne) et le célèbre fromage brocciu sont au cœur de cette identité culinaire.

Les confréries et les festivals jouent un rôle central dans la préservation et la promotion de ce patrimoine. Les confréries, dont les origines remontent à la fin du Moyen Âge, ont constamment joué un rôle fondamental dans la valorisation des communautés corses, de leur territoire et de l'identité locale. Historiquement, ces associations de laïcs, souvent à vocation pieuse, favorisaient l'entraide fraternelle et se présentaient comme des modèles de société idéale. Ces groupes ont largement contribué à l'enrichissement du patrimoine culturel de la Corse, notamment par leur mécénat artistique et leur maintien diligent des pratiques traditionnelles. De manière cruciale, elles créent des liens sociaux vitaux en pratiquant des formes de solidarité et de vie collective, incarnant un profond sentiment de « tous frères » (tutti fratelli) au sein de la communauté. De même, les festivals et événements corses sont essentiels pour mettre en valeur le riche héritage culturel de l'île, attirant à la fois les participants locaux et les visiteurs, et renforçant l'identité collective de la communauté. Ils constituent des expressions vivantes et dynamiques de l'attachement profond de la Corse à ses racines historiques et culturelles.

Il est manifeste que la gastronomie corse est indissociable de l'identité insulaire, elle-même façonnée par l'environnement géographique unique de l'île. L'isolement et les ressources naturelles ont conduit à des pratiques culinaires distinctes qui, au fil du temps, sont devenues des marqueurs culturels fondamentaux. Préserver ces traditions culinaires équivaut donc à sauvegarder l'essence même de l'identité corse. Parallèlement, les confréries et les festivals ne se contentent pas de refléter cette culture ; ils en sont les moteurs actifs. Ils ne se limitent pas à conserver le passé, mais le revitalisent continuellement par la participation collective, les rituels partagés et la

transmission du savoir intergénérationnel. Ce processus dynamique assure la pérennité et la pertinence de ces pratiques culturelles, les renforçant à travers l'engagement communautaire.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

II. Les Gardiens de la Gastronomie Corse : Les Confréries

Racines Historiques et Signification Durable

Les confréries sont une composante essentielle de la société corse depuis la fin du Moyen Âge. Initialement formées comme des associations de laïcs à vocation pieuse, elles se sont concentrées sur la promotion de l'entraide fraternelle et la défense des valeurs communautaires. Historiquement, elles ont été d'importants mécènes des arts, contribuant substantiellement au patrimoine culturel de l'île par la construction de chapelles, l'établissement d'autels et la commande d'œuvres d'art exceptionnelles. Ce mouvement confraternel a fait preuve d'une résilience remarquable, perdurant à travers diverses phases historiques de déclin puis de renouveau, ce qui souligne leur rôle profond et durable au sein de la société corse. Au-delà de leurs fonctions religieuses, ces confréries participent activement aux débats de société et favorisent de solides liens sociaux en pratiquant la solidarité et la vie collective, incarnant un profond sens de la fraternité parmi leurs membres.

Si le terme "confrérie gastronomique" peut évoquer une organisation traditionnelle spécifique, en Corse contemporaine, ce rôle est souvent rempli par des syndicats interprofessionnels ou des associations plus larges dédiées à la défense et à la promotion de produits spécifiques. Ces entités modernes agissent efficacement comme des « gardiens du terroir et des pionniers du marketing » pour les spécialités corses. L'évolution du concept de confrérie en Corse illustre une adaptation pragmatique des fraternités historiques aux cadres économiques et réglementaires contemporains. Le principe fondamental de promotion collective, d'assurance qualité et de défense d'un produit ou d'un terroir demeure, mais la structure organisationnelle a évolué pour englober des fonctions économiques, marketing et réglementaires significatives, reflétant les réalités de l'industrie alimentaire actuelle.

Confrérie de l'Olive de Corse : Cultiver un Patrimoine Doré

Bien qu'une "Confrérie de l'Olive de Corse" distincte ne soit pas explicitement détaillée dans les documents fournis, le Syndicat Interprofessionnel Des Oléiculteurs de Corse (SIDOC) fonctionne comme l'organisme officiel et principal responsable de l'huile d'olive corse. La mission principale du SIDOC est de structurer la filière

oléicole corse, de défendre vigoureusement les intérêts de ses producteurs et de promouvoir l'huile d'olive corse. Leurs activités englobent des initiatives de développement, l'amélioration continue de la qualité, le soutien du marché et des programmes de formation spécialisée.

L'huile d'olive corse, connue sous le nom d'Oliu di Corsica AOP, a obtenu son Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) en 2004 et l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) européenne en 2007. Elle se caractérise par son extrême douceur et une riche palette aromatique qui évoque les parfums intenses du maquis corse. Ce statut AOP témoigne du mélange réussi de pratiques traditionnelles et de méthodes de production modernes au sein d'un environnement naturel unique. Les méthodes de récolte traditionnelles, telles que la « récolte à l'Ancienne » (qui implique la chute naturelle des fruits et la collecte à l'aide de filets), sont encore largement pratiquées et impliquent souvent la participation collective de familles entières, y compris les enfants et les grands-parents. Cela souligne le rôle crucial de la transmission intergénérationnelle des connaissances et des pratiques sociales dans la préservation de ce patrimoine. D'autres « Confréries de l'Olivier » existent dans diverses régions de France (par exemple, Nyons, Pays d'Aix), partageant une mission commune de défense et de promotion des produits oléicoles et de leurs traditions associées. Ces exemples extérieurs à la Corse illustrent le mouvement confraternel plus large dédié à l'huile d'olive.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Les Terroirs Insulaires et leurs Influences Culinaires

Le maquis et les forêts jouent un rôle central dans la gastronomie corse. Le « Porcu Nustrale », une race porcine indigène emblématique, est élevé en semi-liberté dans ces environnements, se nourrissant de glands et de châtaignes. Ce régime alimentaire confère à sa viande une saveur distinctive, essentielle à la renommée charcuterie de l'île. Les plantes aromatiques sauvages du maquis, telles que la myrte, le romarin et la nepita (menthe sauvage), parfument de nombreux plats, leur conférant une identité corse inimitable. Cette omniprésence du maquis dans les saveurs corses indique qu'il est bien plus qu'un simple élément du paysage ; il fonctionne comme un garde-manger vivant et un élément déterminant du goût corse par excellence. Sa profonde influence signifie que la santé et la biodiversité du maquis sont une pierre angulaire écologique pour la gastronomie corse, et leur préservation a un impact direct sur le caractère et l'authenticité des saveurs de l'île.

La Corse, avec sa géographie contrastée, offre un éventail de saveurs et de spécialités qui sont le reflet direct de ses paysages variés. La connexion entre le territoire et son patrimoine culinaire est si profonde qu'elle constitue le fondement même de l'identité gastronomique de l'île.

La Géographie Gourmande de la Corse

La cuisine corse est une fusion unique de saveurs méditerranéennes et montagnardes, profondément enracinée dans son environnement naturel préservé. La topographie diverse de l'île, caractérisée par des montagnes imposantes, un maquis dense, des forêts luxuriantes et un littoral étendu, confère à ses produits culinaires un caractère et une singularité distincts.

La culture de la châtaigne, ou castanéiculture, est un symbole puissant des montagnes corses et un « fruit star » de l'automne. Elle est largement transformée en farine, un ingrédient fondamental pour des plats traditionnels comme la pulenta, ainsi que pour les beignets, pains, gâteaux et tartes. Sa polyvalence s'étend également aux bières, confitures et soupes. La Corse est le deuxième producteur de châtaignes en France, avec plus de 40 variétés reconnues. La principale zone de production se situe en Corse alpine et le long de l'axe Corte-Solenzara , la région de la Castagniccia en Haute-Corse étant particulièrement réputée pour sa production de châtaignes.

Les vallées et pâturages spécifiques sont propices à la production de fromages uniques. La vallée de l'Ortolo, près de Sartène, est notamment citée pour sa production de brocciu. La région du Niolu est célèbre pour des fromages traditionnels comme le « Niolo » (également connu sous le nom de Niulincu ou Fromage Fermier de Brebis

du Niolu), élaboré à partir de lait cru de brebis, caractérisé par son arôme prononcé et sa saveur de noisette après trois mois d'affinage.

Les zones côtières contribuent de manière significative à la cuisine corse avec leur abondance de poissons et de fruits de mer. L'Aziminu, la bouillabaisse corse, en est un exemple éloquent, une soupe de poissons de roche parfumée au fenouil et aux herbes du maquis, illustrant l'utilisation experte par les insulaires de leurs ressources littorales. La pêche est profondément inscrite dans l'identité corse.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Histoire et Traditions Gastronomiques Corses

Noël: Les célébrations incluent l'allumage du « Rocchiu », un grand bûcher de Noël, symbolisant la chaleur et la communauté. Après la messe de minuit, une collation typique se compose de figatelli grillés, de beignets de courgettes (fritelle), de châtaignes grillées et de fiadone. Notamment, une « assiette du pauvre » était traditionnellement ajoutée à la table, reflétant un esprit de charité et d'inclusion. Ces descriptions détaillées des plats préparés pour des fêtes religieuses et des événements de vie spécifiques révèlent que la nourriture en Corse dépasse la simple subsistance. Le bûcher du « Rocchiu » et l'« assiette du pauvre » à Noël revêtent des significations symboliques plus profondes liées à la chaleur, à la charité et à l'esprit communautaire. Le découpage rituel du gâteau de mariage au sabre est une performance culturelle puissante. Cela signifie que la nourriture corse n'est pas seulement consommée, mais mise en scène, portant un poids symbolique significatif et renforçant les récits culturels, les valeurs et la cohésion sociale au sein de la communauté.

La gastronomie corse est le fruit d'une histoire riche, façonnée par des racines anciennes, des influences extérieures et des traditions séculaires qui continuent de définir son identité culinaire.

Racines Anciennes et Influences Méditerranéennes

La cuisine corse présente des similitudes significatives avec la gastronomie italienne, et dans une moindre mesure avec celles de Nice et de la Provence, une convergence attribuée à des raisons historiques et géographiques. L'influence italienne est particulièrement notable dans les plats de pâtes, avec des variétés farcies comme les raviolis et les cannellonis (souvent garnis de brocciu et d'épinards) étant des exemples populaires. Cette fusion culinaire, où des éléments étrangers sont adaptés et intégrés dans une identité locale distincte, démontre une capacité d'adaptation qui est une force, et non une dilution de l'authenticité. La cuisine corse est une tapisserie historique dynamique, qui tisse continuellement de nouvelles influences tout en conservant fermement son tissu culturel fondamental.

La préparation de la charcuterie corse authentique témoigne d'un savoir-faire ancestral et de techniques transmises de génération en génération. La recette du brocciu est explicitement décrite comme ancestrale, un secret précieux transmis par les bergers. De même, la production d'huile d'olive sur l'île repose sur des connaissances ancestrales profondément enracinées. Des découvertes archéologiques suggèrent que l'extraction de l'huile d'olive remonte à 1800 av. J.-C., et les Phéniciens sont crédités d'avoir introduit les techniques de greffage sur l'île. Ces pratiques

séculaires soulignent une continuité historique profonde, où la gastronomie n'est pas seulement un ensemble de recettes, mais un héritage vivant.

La Cuisine des Célébrations et du Quotidien

La nourriture est au cœur des célébrations corses, servant de point focal aux rassemblements communautaires et au renforcement de l'identité culturelle.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Les Produits Emblématiques de l'Île de Beauté

Production: Salé (5-7 jours), lavé au vin, séché, poivré, placé en boyau de porc, fumé. Min. 3 mois de séchage.

La richesse de la gastronomie corse repose sur des produits emblématiques, fruits d'un terroir exceptionnel et d'un savoir-faire ancestral.

La Charcuterie Corse: Un Héritage de Saveurs

La charcuterie corse est mondialement réputée pour son incroyable variété et ses saveurs distinctives. Elle est principalement élaborée à partir du « Porcu Nustrale » (porc noir corse), une race indigène élevée en semi-liberté dans les forêts et le maquis, où elle se nourrit de châtaignes et de glands, ce qui confère à sa viande un goût unique et complexe. Cette charcuterie est un produit traditionnel et artisanal, profondément ancré dans la culture et l'alimentation corses.

La description détaillée de la charcuterie corse, en particulier l'accent mis sur le porc Porcu Nustrale, son élevage en semi-liberté et son régime alimentaire à base de châtaignes et de glands, révèle un lien profond entre l'élevage, l'environnement naturel et la qualité du produit final. Cela dépasse le simple goût ; cela illustre un système agricole durable et traditionnel qui définit fondamentalement la charcuterie. L'« art de la charcuterie » est explicitement identifié comme un « rituel culturel » et un « symbole d'identité et de patrimoine ». Cela signifie que la charcuterie corse est une porte d'entrée essentielle pour comprendre les valeurs culturelles de l'île et ses connaissances écologiques traditionnelles. Sa préservation est donc cruciale non seulement pour l'avenir culinaire de l'île, mais aussi pour son patrimoine culturel au sens large.

Aperçu des Charcuteries Corses Emblématiques

Prisuttu

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « La Cuisine Corse en 1000 Recettes » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/corse**.