

Presentazione delle produzioni agroalimentari di qualità

della Liguria, Corsica, Sardegna e del loro utilizzo nella ristorazione.

Présentation des produits agroalimentaires de qualité de Ligurie, de Corse, de Sardaigne et de leur utilisation dans le secteur de la restauration.



La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

In un momento storico complesso come quello attuale, inevitabilmente condizionato dalla pandemia da COVID-19, abbiamo voluto sistematizzare e valorizzare le principali produzioni agroalimentari dei territori del partenariato (Liguria, Corsica e Sardegna), le cui peculiarità vengono sintetizzate in una serie di schede esplicative dei prodotti tipici e tradizionali locali e del loro utilizzo nella ristorazione.

Dans ce moment historique complexe, inévitablement conditionné par la pandémie de COVID-19, nous avons voulu systématiser et mettre en valeur les principaux produits agroalimentaires des zones de partenariat (Ligurie, Corse et Sardaigne), dont les particularités sont résumées dans une série de fiches expliquant les produits locaux typiques et traditionnels et leur utilisation dans la restauration.





I territori rappresentati sono particolarmente ricchi di prodotti tipici e tradizionali, per cui si è dovuto necessariamente svolgere un lavoro di selezione e sintesi che non può certamente essere completamente esaustivo rispetto alla ricchezza e alla complessità delle specificità locali, così numerose e diversificate.

Les territoires représentés sont particulièrement riches en produits typiques et traditionnels, il a donc été nécessaire d'effectuer un travail de sélection et de synthèse qui ne peut certainement pas être totalement exhaustif par rapport à la richesse et à la complexité des spécificités locales, si nombreuses et diversifiées.

L'agroalimentare in Liguria



La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

I prodotti tipici e tradizionali del territorio ligure sono figli dei paesaggi tanto inusuali quanto mozzafiato di una regione dalla particolare conformazione ad arco.

Nonostante le dimensioni ridotte, la Liguria offre tante variegate eccellenze gastronomiche, di enorme qualità e riconosciuto valore.

Il territorio, infatti, affianca alle specialità tradizionali delle zone di montagna, delizie marine e casearie, oltre a un ricchissimo patrimonio ortofrutticolo.

Le coltivazioni a terrazza hanno consentito di aumentare la superficie utilizzabile e di risolvere il problema delle pendenze del terreno.

Les produits du territoire

Les produits typiques et traditionnels du territoire ligure sont le résultat des paysages insolites et époustouffants d'une région à la forme d'arc particulière. Malgré sa petite taille, la Ligurie offre de nombreuses excellences gastronomiques variées, d'une qualité énorme et d'une valeur reconnue. Le territoire combine en effet les spécialités traditionnelles des zones de montagne avec les délices marins et laitiers, ainsi qu'un riche patrimoine de fruits et légumes. La culture en terrasses a permis d'augmenter la surface utilisable et de résoudre le problème de l'inclinaison des terres.

I Prodotti del Territorio

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Poco più di 4000 ettari di costa aspra e montuosa che si snoda lungo la riviera ligure tra Levanto e La Spezia, scendendo a terrazzamenti verso il mare: sono i cian delle Cinque Terre, sui quali da sempre si coltivano la vite e l'olivo. Da queste viti avere e difficili da coltivare si ricava, in piccolissima quantità, un vino passito nobile e antico: **lo Sciacchetrà**.

Sciacchetrà des Cinque Terre

*Un peu plus de 4000 hectares de côte accidentée et montagneuse qui serpente le long de la Riviera ligure entre Levanto et La Spezia, descendant en terrasses vers la mer. ce sont les cian des Cinque Terre, où l'on cultive depuis toujours la vigne et l'olivier. De ces vignes avares et difficiles à cultiver, on obtient en très petite quantité un vin de raisin noble et ancien: **le Sciacchetrà**.*



Sciacchetrà delle Cinque Terre

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Lo **Sciacchetrà delle Cinque Terre** è un rarità enologica, un vino passito dolce di grande struttura, ampio al naso e di lunga persistenza. E' un ideale vino da meditazione, ma si può anche abbinare con piccola pasticceria o formaggi erborinati.



Sciacchetrà des Cinque Terre

*Le **Sciacchetrà des Cinque Terre** est une rareté œnologique, un vin doux aux raisins secs de grande structure, ample au nez et de longue persistance. C'est un vin de méditation idéal, mais il peut également être associé à de petites pâtisseries ou à des fromages bleus.*

Sciacchetrà delle Cinque Terre

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

La **Valleggia** è inconfondibile: la si riconosce grazie alla buccia sottile, di un delicato colore arancio, picchiettato da puntini color mattone. Valleggia è anche il nome della località di massima produzione, sita nel comune di Quiliano, in provincia di Savona. E' di piccola dimensione ma il suo aroma e il suo sapore sono molto più intensi delle altre varietà sul mercato.

Abricot de Valleggia

*La **Valleggia** est incomparable: on la reconnaît à sa peau fine, d'une délicate couleur orange, tachetée de points couleur brique. Valleggia est également le nom du lieu de production maximale, situé dans la commune de Quiliano, dans la province de Savone. Elle est de petite taille mais son arôme et sa saveur sont beaucoup plus intenses que ceux des autres variétés du marché.*



Albicocca di Valleggia

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Si presta alla realizzazione di molti **dolci soffici** sullo stile della classica torta di mele. Tenendo l'impasto leggermente meno morbido per il suo contenuto di acqua, è perfetta anche per la preparazione di crostate e torte rovesciate (tipo Tatin). Sono ottime anche cotte per 8-10 minuti con altra frutta di stagione, zucchero di canna (15%-20%) e succo di limone (5%) con l'eventuale aggiunta di poco vino bianco (5-10%); tale frutta cotta mista è ottima consumata fredda quando fa caldo ed è un modo per non sprecare la frutta in sovramaturazione.



Albicocca di Valleggia

Abricot de Valleggia

*Elle se prête à la confection de nombreux **desserts moelleux** dans le style de la tarte aux pommes classique.*

La pâte étant légèrement moins molle en raison de sa teneur en eau, elle est également parfaite pour la confection de tartes et de gâteaux renversés (comme les Tatin). Ils sont également excellents cuits pendant 8-10 minutes avec d'autres fruits de saison, du sucre de canne (15%-20%) et du jus de citron (5%) avec l'ajout éventuel d'un peu de vin blanc (5-10%) ; ce mélange de fruits cuits est excellent mangé froid quand il fait chaud et est une façon de ne pas gaspiller les fruits trop mûrs.

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Famoso e unico per qualità, aroma e ottimo come digestivo. La pianta, sempreverde, può raggiungere i 3 metri di altezza e sviluppa sui pochi rami un'incredibile quantità di frutti e di fiori. Nel periodo del raccolto, tra settembre e novembre, è possibile scorgere tra le foglie grappoli di chinotti, di piccole dimensioni e dal colore verde brillante che, col tempo, vira all'arancio. Il profumo che sprigionano è intenso e caratteristico, segno di una eccezionale durata, che ne consente la conservazione per periodi molto lunghi. Si coltiva solo nel territorio rivierasco da Varazze a Pietra Ligure.

Chinotto de Savona

Célèbre et unique pour sa qualité, son arôme et excellent comme digestif. Cette plante à feuilles persistantes peut atteindre 3 mètres de haut et développe une quantité incroyable de fruits et de fleurs sur ses quelques branches. Au moment de la récolte, entre septembre et novembre, il est possible d'apercevoir parmi les feuilles des grappes de petits chinottos d'un vert vif et de couleur orange. Le parfum qu'ils dégagent est intense et caractéristique, signe de leur exceptionnelle durée de vie, qui leur permet d'être conservés très longtemps. Il est cultivé uniquement dans la zone côtière de Varazze à Pietra Ligure.



Chinotto di Savona

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

In primo luogo, questo agrume viene utilizzato per preparare l'omonima e famosa bevanda gassata, che solitamente viene servita come aperitivo e che è caratterizzata da un retrogusto amarognolo, ma molto gradevole. Inoltre, il **chinotto di Savona** viene utilizzato per la preparazione di canditi, conserve e mostarde.



Chinotto di Savona

Chinotto de Savona

*Tout d'abord, cet agrume est utilisé pour préparer la célèbre boisson gazeuse du même nom, qui est généralement servie en apéritif et se caractérise par un arrière-goût amer mais très agréable. Le **Chinotto de Savona** est également utilisé dans la préparation.*

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

A Vessalico, minuscolo Comune dell'Alta Valle Arroscia nell'entroterra di Albenga e, in particolare, nelle frazioni più alte e meno abitate, si coltiva un aglio antico, dal sapore intenso e leggermente piccante e, soprattutto, dall'estrema conservabilità. I contadini della zona si tramandano i bulbi da generazioni, assieme alla tecnica di coltivazione e a quella di confezionamento. Le teste di aglio non vengono recise dalla pianta, né mondate del ciuffo, ma confezionate in lunghe trecce (reste): le teste, essiccate e selezionate in base alla dimensione, vengono intrecciate a coppie di due.

Ail de Vessalico

*À Vessalico, une minuscule commune de la haute vallée de l'Arroscia, à l'intérieur des terres d'Albenga et, en particulier, dans les hameaux les plus hauts et les moins peuplés, on cultive un ail ancien, à la saveur intense et légèrement piquante et, surtout, à la conservation extrême. Les agriculteurs locaux transmettent les bulbes depuis des générations, ainsi que les techniques de culture et de conditionnement. Les têtes d'ail ne sont pas coupées de la plante, ni les touffes retirées, mais elles sont emballées dans de longues tresses (reste) : les têtes, séchées et sélectionnées selon leur taille, sont tressées par paires de deux.
de fruits confits, de conserves et de moutardes.*



Aglio di Vessalico

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

La tradizione gastronomica della Liguria utilizza ampiamente l'aglio di Vessalico. È molto apprezzata, ad esempio, l'Ajè, una specie di maionese arricchita con l'aglio pestato nel mortaio. Questa gustosa preparazione solitamente si serve insieme alle patate bollite o a verdure lessate, accompagnate da croccanti crostini di pane. L'**aglio di Vessalico**, inoltre, è un ingrediente immancabile per il tradizionale pesto alla genovese.



Ail de Vessalico

*La tradition gastronomique de la Ligurie fait un usage intensif de l'**ail de Vessalico**. Par exemple, l'Ajè, une sorte de mayonnaise enrichie d'ail écrasé dans un mortier, est très populaire. Cette préparation savoureuse est généralement servie avec des pommes de terre ou des légumes bouillis, accompagnés de croûtons de pain croustillants. L'ail de Vessalico est également un ingrédient essentiel du traditionnel pesto alla Genovese.*

Aglio di Vessalico

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Piccolo, carnoso, latteo. Si semina a filari ordinati a maggio e si raccoglie a settembre. Vecchio di secoli, questo fagiolo è giunto in Liguria probabilmente dalla Spagna attraverso la Provenza nel XVII secolo e ha trovato nella Valle Argentina e sulle sue alture un habitat ideale. Le tre varietà si differenziano per la forma e le dimensioni: reniforme e un pochino più grosso il pignasco, ovoidali e più piccoli gli altri due.

Haricots de Badalucco, Conio, Pigna

Petit, charnu, laiteux. Il est semé en rangs serrés en mai et récolté en septembre. Vieux de plusieurs siècles, ce hêtre est probablement arrivé en Ligurie en provenance d'Espagne via la Provence au XVIIe siècle et a trouvé un habitat idéal dans la vallée de l'Argentine et ses collines. Les trois variétés se distinguent par leur forme et leur taille : le pignasco est réniforme et un peu plus grand, tandis que les deux autres sont ovoïdes et plus petits.



Fagioli bianchi di Badalucco, Conio, Pigna

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



Il segreto della loro bontà e delicatezza è ovviamente il terreno, il sole, ma soprattutto l'acqua sorgiva e calcarea di questo angolo di Liguria. Coltivati sulle terrazze in pietra a secco, arrampicati alle canne legate a covoni, **i fagioli di Badalucco, Conio e Pigna** si consumano lessi conditi con olio extra vergine, aglio, alloro, salvia e qualche grano di pepe, secchi nelle saporitissime zuppe oppure in pastella nei frisceui. Ma il piatto simbolo è senz'altro la capra e fagioli.

Haricots de Badalucco, Conio, Pigna

*Le secret de leur bonté et de leur délicatesse est évidemment le sol, le soleil, mais surtout l'eau de source calcaire de ce coin de Ligurie. Cultivés sur les terrasses en pierre sèche, accrochés aux roseaux attachés en gerbes, **les haricots de Badalucco, Conio et Pigna** sont consommés bouillis, assaisonnés avec de l'huile d'olive extra vierge, de l'ail, du laurier, de la sauge et quelques grains de poivre, séchés dans de savoureuses soupes ou panés dans du frisceui. Mais le plat phare est sans aucun doute la chèvre et les haricots.*

Fagioli bianchi di Badalucco, Conio, Pigna

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

I caratteri distintivi dell'**asparago violetto di Albenga** sono rappresentati dal colore viola del turione, dalla dimensione medio-grossa, dal sapore più delicato rispetto alle razze comuni e dal vigore della pianta. Questi caratteri sono influenzati fortemente dalle tecniche di coltivazione e dalla natura del terreno.

Asperge Violette de Albenga

Les caractéristiques distinctives de l'asperge violette de Albenga sont la couleur violette du turion, sa taille moyenne et grande, sa saveur plus délicate que celle des races communes et la vigueur de la plante. Ces caractéristiques sont fortement influencées par les techniques de culture et la nature du sol.



Asparago Violetto di Albenga

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

La bontà degli **asparagi di Albenga** si apprezza cuocendo l'ortaggio semplicemente a vapore e condendolo all'agro. Diffuso è l'uso di consumare l'asparago alla parmigiana con o senza l'aggiunta di un uovo sopra.

La loro delicatezza li rende adatti ad essere uniti a piatti di carne bianca e di pesce.



Asperge Violette de Albenga

*Pour apprécier les bienfaits des **asperges d'Albenga**, il suffit de les cuire à la vapeur et de les assaisonner avec une sauce aigre. Les asperges alla parmigiana, avec ou sans ajout d'un œuf sur le dessus, sont largement utilisées.*

Leur délicatesse permet de les associer à des plats de viande blanche et de poisson.

Asparago Violetto di Albenga

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Il basilico è una delle **culture più tipiche della Liguria**, il simbolo di un'agricoltura sospesa sul mare e di una cucina dai sapori antichi. È stato introdotto in diverse aree del Mediterraneo e nella stessa Liguria dai Romani che ad esso attribuivano proprietà curative. Il basilico divenne coltura tradizionale a Genova a partire dal XIX secolo, grazie all'introduzione delle serre in agricoltura all'interno di un territorio di grande vocazione agricola: l'**area del ponente genovese**.

Basilic Genovese DOP

*Le basilic est l'une des **cultures les plus typiques de la Ligurie**, symbole d'une agriculture suspendue au-dessus de la mer et d'une cuisine aux saveurs anciennes. Il a été introduit dans différentes régions de la Méditerranée et en Ligurie même par les Romains, qui lui attribuaient des propriétés curatives. Le basilic est devenu une culture traditionnelle à Gênes à partir du XIXe siècle, grâce à l'introduction de serres dans une zone à forte vocation agricole : **la partie occidentale de Gênes**.*



Basilico Genovese DOP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Il **Basilico Genovese DOP** è un prodotto con la protezione comunitaria della "**denominazione di origine protetta**" che viene attribuito agli alimenti le cui caratteristiche qualitative sono dovute essenzialmente alle peculiarità di uno specifico territorio. La certificazione è stata attribuita in seguito alla dimostrazione dell'influenza dell'ambiente e delle tecniche tradizionali di produzione tramandate nel tempo per l'ottenimento un prodotto inimitabile, ingrediente base nella ricetta del pesto genovese.



Basilico Genovese DOP

Basilic Genovese DOP

Le **Basilico Genovese AOP** est un produit bénéficiant de la protection communautaire de "**l'appellation d'origine protégée**" qui est attribuée aux denrées alimentaires dont les caractéristiques qualitatives sont essentiellement dues aux particularités d'un territoire spécifique. La certification a été accordée après la démonstration de l'influence de l'environnement et des techniques de production traditionnelles transmises au fil du temps pour obtenir un produit inimitable, l'ingrédient de base de la recette du pesto génois.

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Ricotta fermentata con pasta di colore bianco grigiastro e consistenza cremosa: il sapore è più o meno piccante a seconda della stagionatura.

Zona di produzione: Alte valli Argentina, Arroscia e Nervia

Brusso de l'alta valle Arroscia

Ricotta fermentée à pâte blanc-grisâtre et à consistance crémeuse: le goût est plus ou moins piquant selon la période de maturation.

Zone de production: Haute Argentine, vallées de l'Arroscia et de la Nervia.



Brusso dell'alta valle Arroscia

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



Il **brusso** è un elemento ricorrente nel ricettario ligure di montagna. L'apoteosi è forse nei Sugeli con Brùssu, dove la pasta fresca di sola acqua e farina, schiacciata con il pollice (sono detti anche "còrpi de diù"), è condita proprio con un sugo di brusso fuso, acuto e coinvolgente.

Brusso de l'alta valle Arroscia

*Le **brusso** est un élément récurrent des recettes des montagnes liguriennes. L'apothéose est peut-être dans les Sugeli con Brùssu, où les pâtes fraîches composées uniquement d'eau et de farine, écrasées avec le pouce (on les appelle aussi còrpi de diù), sont assaisonnées avec précision d'une sauce de brusso fondu, piquante et addictive.*

Brusso dell'alta valle Arroscia

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

La peculiarità dei **gamberi rossi del mar Ligure** – specialmente dei golfi di Sanremo e Santa Margherita – è che presentano piccole dimensioni e un gusto particolarmente saporito. Da sempre apprezzati e considerati un piatto d'élite sono citati da secoli nei menù delle nobili famiglie locali. Oggi si trovano sui mercati di Genova e naturalmente delle Riviere.

Crevettes Rouges de la Mer de Ligurie

*La particularité des **crevettes rouges de la mer de Ligurie** – notamment des golfes de Sanremo et Santa Margherita – est qu'elles sont de petite taille et particulièrement savoureuses. Toujours appréciés et considérés comme un plat d'élite, ils figurent depuis des siècles sur les menus des familles nobles locales. Aujourd'hui, on les trouve sur les marchés de Gênes et, bien sûr, sur les rivieras.*



Gambero rosso di Sanremo e di Santa Margherita

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Questo gambero, gioiello della pesca ligure, è un prelibato crostaceo di colore rosso acceso e dalla polpa saporita. La “morte sua” è a crudo, ma spesso è servito cucinato al sale, appena scottato o in accompagnamento a piatti tipici, come ad esempio i tagliolini con gamberi e olive taggiasche.



Crevettes Rouges de la Mer de Ligurie

Cette crevette, joyau de la pêche ligure, est un délicieux crustacé à la couleur rouge vif et à la chair savoureuse. Elle se consomme crue, mais elle est souvent servie cuite au sel, fraîchement saisie ou en accompagnement de plats typiques, comme les tagliolini aux crevettes et aux olives taggiasche.

Gambero rosso di Sanremo e di Santa Margherita

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Esclusivamente da olive della pregiata **cultivar Taggiasca**, dalle piccole dimensioni e dal gusto dolce ed equilibrato, nasce questa eccellenza di colore giallo verde e dall'aroma dolce e piacevolmente fruttato.

Huile d'olive extra vierge Cultivar Taggiasca

*Exclusivement à partir d'olives du très **prisé cultivar Taggiasca**, de petite taille et au goût doux et équilibré, naît cette excellence jaune-vert à l'arôme doux et agréablement fruité.*



Olio Extra Vergine

Cultivar Taggiasca

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



Olio Extra Vergine

Cultivar Taggiasca

Ideale per armonizzare piatti semplici e delicati come:

- verdure appena scottate
- piatto di bresaola
- carpaccio di pesce

Huile d'olive extra vierge Cultivar Taggiasca

Idéal pour harmoniser des plats simples et délicats tels que :

- légumes fraîchement saisis
- assiette de bresaola
- carpaccio de poisson

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Semplici focaccine di farina, acqua e sale, cotte nel caratteristico coccio da cui prendono il nome.

Testaroli

Des scones simples à base de farine, d'eau et de sel, cuits dans la faïence caractéristique dont ils tirent leur nom.



Testaroli

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



Come tutti i piatti della tradizione, anche i **testaroli** nascono come piatto povero e facile da preparare. Conditi con il pesto, i testaroli sono un primo piatto gustoso e profumato, perfetto per una cena tra amici o per una domenica all'insegna della tradizione.

Testaroli

*Comme tous les plats traditionnels, les **testaroli** ont commencé par être un plat simple et facile à préparer. Assaisonné de pesto, le testaroli est une entrée savoureuse et parfumée, parfaite pour un dîner entre amis ou un dimanche traditionnel.*

Testaroli

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Grazie a una diversa salinità del mare, le **acciughe del Mar Ligure** hanno un gusto particolarmente equilibrato: sono saporose ma delicate.

Anchois de la Mer Ligure

*Grâce à la salinité différente de la mer, les **anchois de la mer Ligure** ont un goût particulièrement équilibré : ils sont savoureux mais délicats.*



Acciughe del Mar Ligure

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



Acciughe del Mar Ligure

Le acciughe sono fra i pesci più presenti nel ricettario ligure: sotto sale, al verde, ripiene, marinate o semplicemente fritte.

Anchois de la Mer Ligure

Les anchois sont l'un des poissons les plus courants dans le livre de recettes de la Ligurie: salés, verts, farcis, marinés ou simplement frits.

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Cultivar con frutti allungati, a colorazione verde chiaro, con colore predominante giallo. La sua caratteristica forma ricorda, come evidenzia il nome, quella di una trombetta.
Zona di produzione: Valle di Albenga e orti del Savonese.

Courgette de Albenga

Cultivar aux fruits allongés, vert clair, à dominante jaune. Sa forme caractéristique rappelle, comme son nom l'indique, une trompette.

Aire de production : Vallée de l'Albenga et potagers de Savone.



Zucchini trombetta di Albenga

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Viene preparata semplicemente in casseruola con il pomodoro, oppure solo con la cipolla. La si utilizza inoltre come ingrediente in pietanze come frittate e torte salate.



Courgette de Albenga

Il se prépare simplement en cocotte avec de la tomate, ou avec de l'oignon seul. Il est également utilisé comme ingrédient dans des plats tels que les omelettes et les tartes.

Zucchini trombetta di Albenga

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Il **carciofo di Perinaldo** è coltivato solo in questo piccolo borgo e in Provenza, tra i 400 e i 600 metri sul livello del mare; è senza spine, tenero e non ha barbe all'interno. Necessita di un buon drenaggio e non a caso lo si trova spesso ai bordi dei muretti a secco. Resiste alle temperature rigide, sopporta bene la siccità e non ha bisogno di trattamenti chimici, quasi come un ortaggio selvatico. Si raccoglie da maggio a giugno.

Artichaut Perinaldo

L'artichaut Perinaldo n'est cultivé que dans ce petit village et en Provence, entre 400 et 600 mètres d'altitude ; il est sans épines, tendre et sans barbes à l'intérieur. Elle a besoin d'un bon drainage et ce n'est pas un hasard si on la trouve souvent sur les bords des murs de pierres sèches. Il résiste bien aux températures froides, aux sécheresses et n'a pas besoin de traitements chimiques, presque comme un légume sauvage. Il est récolté de mai à juin.



Carciofo di Perinaldo

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Si consuma crudo, in insalata oppure cotto in accompagnamento a carni o selvaggina. Le ricette tradizionali di Perinaldo lo vedono protagonista di frittatine, al forno con parmigiano e funghi, o in semplici frittelle con aglio e prezzemolo.



Artichaut Perinaldo

Il est consommé cru, en salade ou cuit pour accompagner la viande ou le gibier. Les recettes traditionnelles de Perinaldo le voient comme le protagoniste de beignets, cuits au four avec du parmesan et des champignons, ou de simples beignets à l'ail et au persil.

Carciofo di Perinaldo

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

È nel mare della Spezia, estrema propaggine levantina della Liguria, che i mitili trovano il loro luogo ideale per la ricchezza di plancton, la tranquillità delle acque e per la non abbondanza di sale.

Moules du Golfo de La Spezia

C'est dans la mer de La Spezia, la pointe la plus orientale de la Ligurie, que les moules trouvent leur habitat idéal en raison de l'abondance de plancton, du calme de l'eau et de l'absence de sel.



Muscoli del Golfo di La Spezia

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Nella cucina marinara locale non mancano le ricette con i muscoli: ripieni, alla marinara, in frittelle, in condimenti per primi piatti e immancabilmente nella zuppa di muscoli.



Moules du Golfo de La Spezia

Dans la cuisine locale des fruits de mer, les recettes utilisant les muscles ne manquent pas : farcis, alla marinara, en beignets, en condiments pour les plats de pâtes et, bien sûr, en soupe de muscles.

Muscoli del Golfo di La Spezia

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

L'agroalimentare in Corsica



La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

La Corse regorge de produits et de savoir-faire qui témoignent de son histoire et de sa situation géographique au cœur de la Méditerranée.

Ces produits sont dotés de caractéristiques particulières pouvant être liées à leur composition, à leur méthode de production ou de transformation. Ces spécificités constituent une valeur ajoutée et permettent leur différenciation.

La production alimentaire corse propose une gamme étendue de produits qui se distinguent souvent entre eux par la richesse des modes de fabrication. Selon les villages, les régions une même catégorie de nourriture répondra à des normes de préparation, de consommations distinctes.

I Prodotti del Territorio

La Corsica è ricca di prodotti e know-how che testimoniano la sua storia e la sua posizione geografica nel cuore del Mediterraneo.

Questi prodotti hanno caratteristiche speciali che possono essere correlate alla loro composizione, produzione o metodo di lavorazione. Queste specificità costituiscono un valore aggiunto e ne consentono la differenziazione.

La produzione alimentare corsa offre una vasta gamma di prodotti che spesso si distinguono l'uno dall'altro per la ricchezza dei metodi di produzione. A seconda del villaggio, le regioni della stessa categoria di cibo soddisferanno standard separati di preparazione e consumo.

Les Produits de la Corse

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

La Corse, autrefois nommée « île des bergers », demeure l'héritière d'une forte tradition d'élevage de brebis et de chèvres de race corse à vocation laitière. Cet héritage s'explique par le caractère très montagneux de l'île : l'élevage de petits ruminants est l'une des meilleures façons de valoriser le territoire.

Selon les territoires insulaires, on trouvera du « Niolu », du « Casgiu Vechju di Calinzana », du « Bastelicaccia » ou du « Venachese »

Il Formaggio Corso

La Corsica, précédemment connue comme "l'isola dei pastori", reste l'héritière d'une forte tradition d'élevage de pecore et de capres de race corsa pour scopi caseari. Questo patrimonio si spiega con il carattere molto montuoso dell'isola: l'allevamento di piccoli ruminanti è uno dei modi migliori per valorizzare il territorio.

A seconda del territorio dell'isola, ci sono "Niolu", "Casgiu Vechju di Calinzana", "Bastelicaccia" o "Venachese"



Le fromage Corse

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



La Corse est marquée par une forte tradition rurale. En 1962, un tiers de la population active travaillait dans l'agriculture. Si cette part a chuté depuis, l'agriculture insulaire occupe toujours une place importante dans la société corse.

Élevé sous la mère, le veau de Corse grandit en pleine nature, en liberté en valorisant les ressources naturelles du milieu.

Goût typique, saveur et couleur rosée de la chair sont le fruit de cette grande tradition d'élevage

Aujourd'hui, le cabri et l'agneau de lait restent des spécialités incontournables de la gastronomie insulaire.



Vitello e Agnello della Corsica

La Corsica è caratterizzata da una forte tradizione rurale. Nel 1962, un terzo della popolazione attiva lavorava in agricoltura. Sebbene questa quota sia diminuita, l'agricoltura insulare occupa ancora un posto importante nella società corsa.

Cresciuto sotto la madre, il vitello corso cresce in mezzo alla natura, in libertà valorizzando le risorse naturali dell'ambiente.

Gusto tipico, sapore e colore rosa della polpa sono il frutto di questa grande tradizione riproduttiva

Oggi, cabri e agnello da latte rimangono specialità essenziali della gastronomia dell'isola.

Veau et Agneau de Corse

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

En Corse, l'élevage de porcs relève d'une tradition ancestrale qui repose sur l'utilisation de parcours par une race locale rustique, le porc « Nustrale ». Cette race ainsi que la phase de finition des animaux au gland ou à la châtaigne sont les principaux fondements qui établissent un lien au terroir fort et original, base de l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) et de son pendant européen l'AOP.

Plusieurs produits de charcuterie sèche sont concernés par ce signe de qualité et d'origine.

« Prisuttu », « Lonzu » et « Coppa ».

Salumi Corsi

In Corsica, l'allevamento suino fa parte di una tradizione ancestrale basata sull'uso di areali da parte di una razza rustica locale, il maiale "Nustrale". Questa razza così come la fase di finitura degli animali con ghianda o castagno sono le fondamenta principali che stabiliscono un legame forte e originale con il terroir, alla base della Denominazione d'Origine Contrôlée (AOC) e della sua controparte europea la DOP.

Diversi prodotti di gastronomia secca sono influenzati da questo segno di qualità e origine.

"Prisuttu", "Lonzu" e "Coppa".



La Charcuterie Corse

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



La Pêche

La pêche corse présente traditionnellement une organisation de la chaîne de production et de commercialisation très courte. La production est donc issue de sorties à la journée.

Une fois pêchés, sont conservés au frais à bord et généralement mis en vente directe en produits très frais auprès des particuliers à l'arrivée du bateau à quai, ou dans les poissonneries à proximité du port de débarquement, ou à destination des restaurateurs de l'île.

La Pesca

La pesca corsa ha tradizionalmente un'organizzazione molto breve della catena di produzione e commercializzazione. La produzione è quindi il risultato di escursioni giornaliere.

I pesci, una volta catturati, vengono tenuti freschi a bordo e generalmente messi in vendita diretta in prodotti freschissimi ai privati all'arrivo della barca in banchina, o nelle pescherie vicino al porto di sbarco, o ai ristoratori dell'isola.

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

La Corse étant une montagne dans la mer, chacune de ses nombreuses vallées profite d'une exposition et d'un microclimat différents. Elle offre, en outre, une grande diversité de sols particulièrement appropriés à la culture de la vigne.

De plus, la Corse recèle un autre trésor : plus de 30 cépages aux noms évocateurs dont le Sciaccarellu, le Niellucciu et le Vermentinu que l'on retrouve dans les différentes Appellations d'Origine Contrôlées de l'île et des Indications Géographiques Protégées "Ile de beauté » et "Méditerranée« .*

Il Vino

Essendo la Corsica una montagna nel mare, ognuna delle sue numerose valli gode di un'esposizione e di un microclima diversi. Offre inoltre una grande diversità di terreni particolarmente adatti alla coltivazione della vite.

Inoltre, la Corsica nasconde un altro tesoro: più di 30 vitigni dai nomi evocativi tra cui Sciaccarellu, Niellucciu e Vermentinu che si possono trovare nelle varie Denominazioni di Origine* dell'isola e nelle indicazioni geografiche protette "Isola della Bellezza" e "Mediterraneo« .



Le Vin

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



10



11



12

Les arboriculteurs et maraîchers corses mettent en oeuvre une agriculture raisonnée, respectueuse de l'environnement. Cet engagement se traduit notamment par la mise en place d'une lutte biologique intégrée et le recyclage des déchets.

Ils cultivent des variétés adaptées pour proposer des produits d'excellente qualité gustative. Les fruits et légumes corses sont plus savoureux et plus frais : ils sont cueillis à maturité et arrivent dans vos assiettes quasiment sans transport ni stockage.

La production insulaire est constituée d'une trentaine de références, principalement des productions de printemps et d'été : tomates, melon, pêches, nectarines, pastèques, abricots, courgettes, fraises, raisins de table, salades, concombres, poivrons, aubergines, prunes, pommes, cerises, blettes...

Frutti e Legumi

Gli arboricoltori e gli orticoli corsi attuano un'agricoltura ragionata, rispettosa dell'ambiente. Questo impegno si riflette in particolare nell'attuazione della gestione biologica integrata e nel riciclaggio dei rifiuti.

Coltivano varietà adattate per offrire prodotti di eccellente qualità gustativo. La frutta e la verdura corsa sono più gustose e fresche: vengono raccolte a maturità e arrivano nei tuoi piatti quasi senza trasporto o stoccaggio.

La produzione dell'isola è composta da una trentina di referenze, principalmente produzioni primaverili ed estive: pomodori, meloni, pesche, nettarine, angurie, albicocche, zucchine, fragole, uva da tavola, insalate, cetrioli, peperoni, melanzane, prugne, mele, ciliegie, bietole...

Fruits et Légumes

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

L'agroalimentare in Sardegna



La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

La Sardegna vanta una cultura enogastronomica originale e per alcuni aspetti giunta a noi intatta, sin dalla storia più antica. Ad un vasto panorama di biodiversità agroalimentari corrisponde un paniere straordinario di saperi e di gusti. Risorse che rappresentano identificazione culturale, sviluppo economico e sociale, conservazione e caratterizzazione ambientale.

I Prodotti del Territorio

La Sardaigne s'enorgueillit d'une culture gastronomique et vinicole originale, qui, à certains égards, est restée intacte depuis l'Antiquité. À un vaste panorama de la biodiversité agroalimentaire correspond un extraordinaire panier de connaissances et de goûts. Ressources représentant l'identification culturelle, le développement économique et social, la conservation et la caractérisation environnementale.

I Prodotti del Territorio

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Il **carciofo** è un ortaggio originario del bacino del mediterraneo e le prime testimonianze del suo consumo alimentare si fanno risalire alla civiltà egizia e greca, nel IV secolo a.C. nei secoli successivi il carciofo si affermerà sempre più grazie alle sue proprietà gastronomiche e salutistiche. La coltivazione del carciofo in Sardegna è di antica tradizione anche se non si hanno notizie certe sulla sua introduzione e diffusione nell'isola. Il prodotto è caratterizzato da capolino conico allungato, mediamente compatto, brattee (volg. foglie) esterne di colore verde con ampie sfumature violetto-brunastre, ad apice appuntito terminante con una spina gialla; brattee interne di colore giallo paglierino con venature violette. Tra le caratteristiche organolettiche: il profumo: intenso di cardo e floreale; La consistenza: alla base le brattee sono carnose e allo stesso tempo tenere e croccanti; Il gusto: corposo con equilibrata sintesi di amaro e dolce per la presenza di derivati polifenolici e cinarina; La caratteristica sensazione di astringenza: la presenza dei tannini, componenti naturali del carciofo, è poco avvertita in quanto controbilanciata da sensazioni prevalenti di dolce, derivanti dalla presenza importante di carboidrati, tipica del "Carciofo Spinoso di Sardegna".

Artichauts épineux de Sardaigne AOP

L'artichaut est un légume originaire du bassin méditerranéen et les premières traces de sa consommation remontent aux civilisations égyptienne et grecque, au IV^e siècle avant J.-C. Au cours des siècles suivants, l'artichaut est devenu de plus en plus populaire en raison de ses bienfaits pour la gastronomie et la santé. La culture de l'artichaut en Sardaigne a une longue tradition, bien qu'il n'y ait pas d'informations certaines sur son introduction et sa propagation sur l'île. Le produit se caractérise par une tête conique allongée, moyennement compacte, des bractées extérieures vertes avec de larges nuances brun-violet et un sommet pointu se terminant par une épine jaune ; des bractées intérieures jaune paille avec des nervures violettes. Les caractéristiques organoleptiques sont les suivantes : parfum : chardon intense et floral ; texture : à la base, les bractées sont charnues mais tendres et croquantes ; goût : corsé avec un mélange équilibré d'amer et de sucré dû à la présence de dérivés polyphénoliques et de cynarine; La sensation caractéristique d'astringence : la présence de tanins, composants naturels de l'artichaut, est à peine perceptible car elle est contrebalancée par la sensation dominante de douceur, résultant de la présence importante d'hydrates de carbone, typique du "Carciofo Spinoso di Sardegna".

Carciofo spinoso di Sardegna DOP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Molto diffuso nella gastronomia tradizionale sarda, il **Carciofo Spinoso** trova successo anche nei piatti della ristorazione. Si tratta di un ortaggio davvero eclettico che può essere utilizzato in moltissimi modi: crudo, cotto, conserva o addirittura dolce. Tra gli antipasti lo troviamo affettato e condito semplicemente con olio e limone e bottarga a fettine. Anche pastellato o insemolato e fritto è eccellente. Buon compagno dei primi piatti, risotto ai carciofi o vari tipi di pasta lo accompagnano con successo. Altrettanto si presta ad affiancare le carni bianche stufate: agnello in fricassea con carciofi, pollo con carciofi, ma anche il pesce bianco lo sostiene ottimamente, ad esempio il pesce San Pietro al forno con carciofi. Da poco viene utilizzato candito nella confezione del panettone sardo.

credit photo by mangiarebene.com



Artichauts épineux de Sardaigne AOP

*Très populaire dans la cuisine traditionnelle sarde, l'**artichaut Spinoso** trouve également du succès dans les plats des restaurants. C'est un légume vraiment éclectique qui peut être utilisé de nombreuses façons : cru, cuit, en conserve ou même sucré. En guise d'amuse-gueule, il est possible de le couper en tranches et de l'assaisonner simplement avec de l'huile et du citron, ainsi que de couper des œufs en tranches. Enrobé de pâte à frire ou épépiné et frit, il est également excellent. Un bon compagnon pour les entrées, le risotto aux artichauts ou divers types de pâtes l'accompagnent avec succès. Il se marie également bien avec les viandes blanches mijotées : fricassée d'agneau aux artichauts, poulet aux artichauts, mais les poissons blancs le supportent aussi très bien, par exemple le saint-pierre au four aux artichauts. Il a récemment été utilisé sous forme confite dans le panettone sarde.*

credit photo by mangiarebene.com

Carciofo spinoso

di Sardegna DOP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

L'Agnello di Sardegna è il frutto di una cultura antica, quella pastorale, strettamente legata alla storia e all'economia dell'Isola. Le prime testimonianze risalgono all'epoca pre-nuragica (3000 a.C.). Anche Virgilio, nelle Georgiche, cita la pratica comune ai pastori sardi e libici del pascolo brado e vagante in tutte le stagioni. L'Agnello di Sardegna IGP nasce da pecore da latte, di razza sarda, allevate allo stato brado e semi-brado. L'Agnello di Sardegna IGP da Latte con peso tra 4,5 e 8,5 kg è alimentato attraverso allattamento materno. Esistono altre due categorie, Agnello di Sardegna Leggero (8,5-10 kg) e da Taglio (10-13 kg) che integrano l'allattamento con essenze pascolative naturali e con foraggi e cereali freschi ed essiccati. La zona di produzione dell'Agnello di Sardegna IGP ricade nell'intero territorio della regione Sardegna. L'Agnello di Sardegna IGP presenta masse muscolari di colore rosa chiaro e consistenza solida, con grasso di colore bianco, solido, particolarmente concentrato sulla superficie esterna della carcassa e in prossimità dei reni. La carne, caratterizzata da sapore e odore intensi, è tenera, succulenta e facilmente digeribile.

Agneau de Sardaigne AOP

L'Agneau di Sardegna est le fruit d'une culture ancienne, la culture pastorale, étroitement liée à l'histoire et à l'économie de l'île. Les premières traces remontent à l'époque pré-nuragique (3000 av. J.-C. Virgile, dans les Géorgiques, mentionne également la pratique commune aux bergers sardes et libyens du pâturage sauvage et vagabond en toutes saisons. L'IGP Agnello di Sardegna provient de moutons sardes élevés à l'état sauvage et semi-sauvage. L'Agnello di Sardegna IGP da Latte, dont le poids varie entre 4,5 et 8,5 kg, est nourri par allaitement maternel. Il existe deux autres catégories, Agnello di Sardegna Leggero (8,5-10 kg) et Agnello da Taglio (10-13 kg), qui complètent l'allaitement avec des essences naturelles de pâturage et des fourrages et céréales frais et secs. La zone de production de l'IGP Agnello di Sardegna est l'ensemble du territoire de la région de Sardaigne. L'IGP Agnello di Sardegna présente des masses musculaires rose clair et une consistance ferme, avec une graisse blanche et solide, particulièrement concentrée sur la surface externe de la carcasse et près des reins. La viande a un goût et une odeur intenses, elle est tendre, succulente et facile à digérer.



Agnello di Sardegna IGP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



Protagonista iconico della gastronomia stagionale sarda, **l'Agnello di Sardegna IGP** può essere conservato in frigorifero per alcuni giorni: l'elevato contenuto in Vitamina E, antiossidante naturale, svolge la funzione di proteggere le sue caratteristiche nutrizionali, funzionali e sensoriali. La sua carne bianca, molto tenera e magra, è estremamente digeribile e ricca di proteine nobili. Le preparazioni classiche vanno dagli arrosti, alla cottura in umido con verdure e ortaggi di stagione, ma anche come ingrediente per sughi e minestre. Eccellente alleato del carciofo spinoso in fricassea, è protagonista del sugo "ghisadu" con cui condire gnocchetti e svariate tipologie di pasta sarda. Da abbinare, secondo il tipo di cottura, con vini rossi non troppo strutturati.

credit photo by agnellodisardeгнаigp.eu

Agneau de Sardaigne AOP

*Protagoniste emblématique de la gastronomie sarde de saison, **l'Agnello di Sardegna IGP** peut être conservé au réfrigérateur pendant quelques jours : sa teneur élevée en vitamine E, un antioxydant naturel, protège ses caractéristiques nutritionnelles, fonctionnelles et sensorielles. Sa viande blanche, très tendre et maigre, est extrêmement digeste et riche en protéines nobles. Les préparations classiques vont du rôti au ragoût avec des légumes de saison et des légumes verts, mais aussi comme ingrédient de sauces et de soupes. Excellent allié de l'artichaut épineux en fricassée, il est la vedette de la sauce "ghisadu" utilisée pour assaisonner les gnocchetti et divers types de pâtes sardes. Selon le type de cuisine, il faut l'associer à des vins rouges pas trop structurés.*

credit photo by agnellodisardeгнаigp.eu

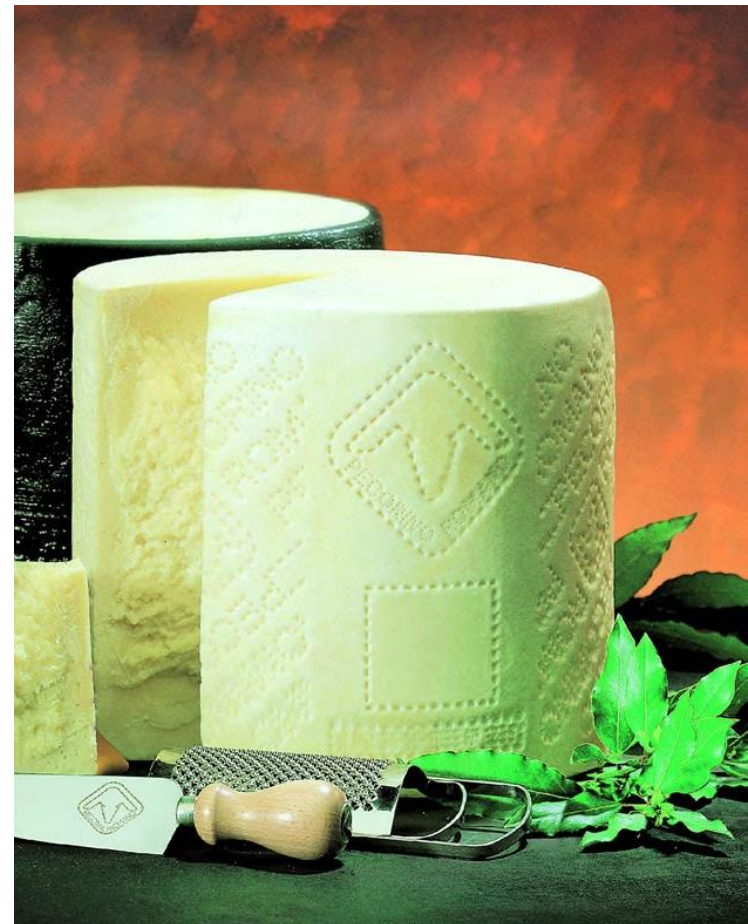
Agnello di Sardegna IGP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Il **Pecorino Romano** rappresenta quantitativamente il formaggio a DOP che trasforma più latte in Sardegna. Si tratta di un formaggio a pasta dura e cotta, prodotto attraverso caglio di agnello con latte ovino intero proveniente da greggi allevate allo stato brado e alimentate su pascoli naturali. La zona di produzione del Pecorino Romano DOP comprende l'intero territorio della Sardegna, e per piccole quantità di produzione il Lazio e la provincia di Grosseto. Raggiunta la maturazione, il Pecorino Romano DOP può essere immesso sul mercato come formaggio da tavola dopo cinque mesi e come formaggio da utilizzarsi grattugiato dopo otto mesi. Questo cacio si presenta di forma cilindrica a facce piane con diametro compreso tra 25 e 35 cm e altezza compresa tra 25 e 40 cm; peso variabile da 20 a 35 kg in relazione alle dimensioni della forma. La crosta è sottile di colore avorio o paglierino; la pasta, bianca o paglierino tenue, è in genere compatta o leggermente occhiata.

Pecorino Romano AOP

Le **Pecorino Romano** est quantitativement le fromage AOP le plus transformé en lait en Sardaigne. C'est un fromage à pâte dure et cuite, produit avec de la présure d'agneau et du lait de brebis entier provenant de troupeaux élevés en liberté et nourris de pâturages naturels. La zone de production du Pecorino Romano AOP comprend tout le territoire de la Sardaigne et, pour de petites quantités de production, le Latium et la province de Grosseto. Une fois affiné, le Pecorino Romano DOP peut être commercialisé comme fromage de table après cinq mois et comme fromage à râper après huit mois. Ce fromage est de forme cylindrique avec des côtés plats et un diamètre compris entre 25 et 35 cm et une hauteur comprise entre 25 et 40 cm ; son poids varie de 20 à 35 kg selon la taille du fromage. La croûte est fine, de couleur ivoire ou paille ; la pâte, blanche ou paille pâle, est généralement compacte ou légèrement caillouteuse.



Pecorino Romano DOP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



Il **Pecorino Romano DOP** possiede aroma è caratteristico, il sapore aromatico e lievemente piccante per il formaggio da tavola (stagionato cinque mesi), piccante, intenso e gradevole a stagionatura avanzata nel formaggio da grattugia (stagionato otto mesi). Si può conservare in un ambiente fresco e asciutto, ancora avvolto nel proprio incarto d'acquisto. Stagionato cinque mesi, risulta un ottimo formaggio da pasteggiare, in abbinamento a ortaggi crudi e favette fresche. Dopo gli otto mesi di stagionatura, si predilige utilizzarlo come formaggio da grattugia per insaporire i piatti dal gusto importante, pasta al sugo di guanciale, pasta in bianco ai formaggi, e persino nel ripieno dei culurgiones. Ma vista la sua vocazione all'export anche la "trippa alla romana".

Pecorino Romano AOP

*Le **Pecorino Romano AOP** a un arôme caractéristique, une saveur aromatique et légèrement piquante dans le fromage de table (affiné cinq mois), et une saveur piquante, intense et agréable lorsqu'il est affiné pour le fromage à râper (affiné huit mois). Il peut être conservé dans un endroit frais et sec, toujours dans son emballage d'origine. Affiné pendant cinq mois, c'est un excellent fromage à consommer avec des légumes crus et des fèves fraîches. Après huit mois d'affinage, on préfère l'utiliser comme fromage à râper pour donner du goût aux plats importants, aux pâtes à la sauce guanciale, aux pâtes in bianco au fromage, et même dans la farce des culurgiones. Mais compte tenu de sa vocation à l'exportation, elle est aussi "trippa alla romana".*

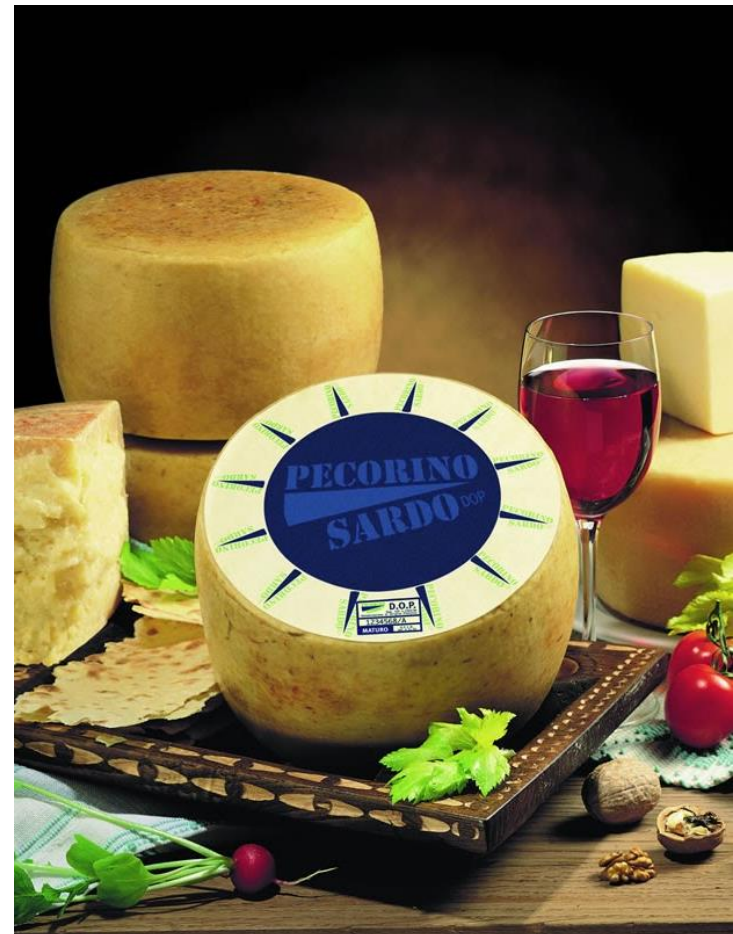
Pecorino Romano DOP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Il **Pecorino Sardo DOP** è un formaggio a pasta semicotta prodotto con latte ovino intero di pecore di razza Sarda. Si distingue nelle due tipologie, Dolce (maturazione 20-60 giorni) e Maturo (stagionato oltre 60 giorni). Il latte di pecora intero, esclusivamente sardo, può essere termizzato e fatto coagulare con caglio di vitello a 35-38°C per 35-40 minuti. La pasta viene poi semicotta, stufata e/o pressata, salata a secco o in salamoia e quindi stagionata. Il Pecorino Sardo DOP si presenta con forma cilindrica a facce piane, con peso variabile da 1 a 2,3 kg per il tipo Dolce e da 1,7 a 4 kg per il tipo Maturo. Il colore della pasta è bianco, tendente al paglierino con l'avanzare della stagionatura; la consistenza è compatta con rara occhiaratura, morbida per il tipo Dolce. La crosta è liscia, sottile e di colore bianco o paglierino tenue per il formaggio Dolce, più consistente e dal colore tendente al bruno con l'avanzare della stagionatura per il tipo Maturo. Il gusto è dolce-aromatico o leggermente acidulo per il tipo Dolce, mentre diventa forte e gradevolmente piccante per il formaggio Maturo.

Pecorino Sardo AOP

Le **Pecorino Sardo AOP** est un fromage à pâte semi-cuite fabriqué à partir de lait de brebis entier de la race sarde. Il se distingue en deux types, Dolce (vieilli de 20 à 60 jours) et Maturo (vieilli plus de 60 jours). Le lait de brebis entier, exclusivement sarde, peut être thermisé et coagulé avec de la présure de veau à 35-38°C pendant 35-40 minutes. La pâte est ensuite semi-cuite, cuite à l'étouffée et/ou pressée, salée à sec ou marinée, puis vieillie. Le Pecorino Sardo AOP a une forme cylindrique à côtés plats et un poids qui varie de 1 à 2,3 kg pour le type Dolce et de 1,7 à 4 kg pour le type mûrit. La couleur de la pâte est blanche, tendant vers le jaune paille au fur et à mesure de la maturation du fromage ; la consistance est compacte avec de rares trous, molle pour le type Dolce La croûte est lisse, fine et de couleur blanche ou paille pâle pour le Dolce, plus consistante et de couleur brunâtre à mesure que le fromage mûrit Le goût est doux-aromatique ou légèrement acide pour le type Dolce, tandis qu'il devient fort et agréablement piquant pour le fromage mûrit.



La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Pecorino Sardo DOP



Il sapore particolare, carico di aromi, del **Pecorino Sardo DOP**, nasce dalle caratteristiche uniche del latte delle pecore di razza Sarda allevate in Sardegna, in un territorio ricco di erbe e arbusti aromatici. Anche l'affinamento in ambienti adatti permette il lavoro di muffe aromatiche. Adatto sia al consumo diretto che grattugiato sui primi piatti, il Pecorino Sardo DOP si utilizza, in purezza o miscela, come ripieno per ravioli, culurgiones e seadas. Il tipo Dolce è consumato come formaggio da tavola, servito a scaglie con verdura fresca, oppure come secondo piatto con uva e pere. Quello Maturo è ideale a fine pasto, accompagnato con pane casereccio, oppure grattugiato.

Pecorino Sardo AOP

*La saveur particulière, pleine d'arômes, du **Pecorino Sardo AOP**, provient des caractéristiques uniques du lait des brebis sardes élevées en Sardaigne, dans une zone riche en herbes aromatiques et en arbustes. Le vieillissement dans des environnements appropriés permet également aux moisissures aromatiques de fonctionner. Adapté aussi bien à la consommation directe que râpé sur les entrées, le Pecorino Sardo AOP est utilisé, pur ou mélangé, comme garniture pour les raviolis, les culurgiones et les seadas. Le type Dolce est consommé comme fromage de table, servi en flocons avec des légumes frais, ou comme plat principal avec des raisins et des poires. La maturité est idéale à la fin d'un repas, accompagnée de pain fait maison, ou râpée.*

Pecorino Sardo DOP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Il **Fiore Sardo DOP** è un formaggio a pasta dura cruda, prodotto esclusivamente con latte ovino intero di pecore sarde allevate al pascolo. La zona di produzione del Fiore Sardo DOP comprende l'intero territorio della regione Sardegna. Il latte, viene coagulato a 33-35°C, in caldaie di rame (lapiolos), con caglio di agnello e/o capretto. Terminata la fase di formatura e dopo una prima salamoia, si avvia quindi all'affumicatura con arbusti di macchia mediterranea al termine del quale la forma acquista un colore giallo oro. La stagionatura avviene in cantine fresche e si protrae per un periodo minimo di tre mesi e mezzo per il formaggio da tavola e di almeno sei mesi per quello da grattugia. Il prodotto stagionato ha un peso che varia da 3 a 4 kg. La storia di questo cacio affonda le proprie radici in epoca antecedente la conquista romana della Sardegna.

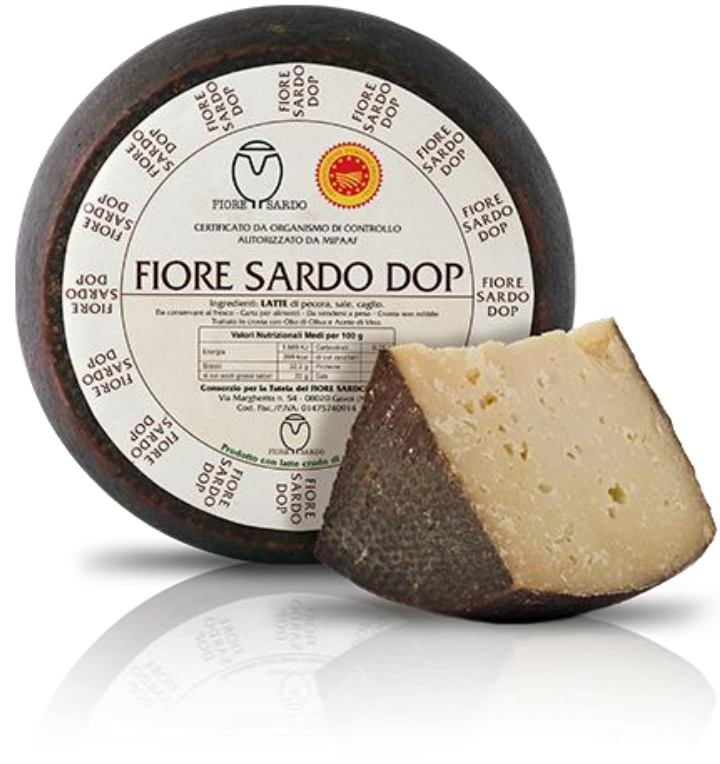
Fiore Sardo AOP

Le **Fiore Sardo AOP** est un fromage à pâte dure, non cuite, fabriqué exclusivement à partir de lait entier de brebis sardes élevées en pâturage. La zone de production de l'AOP Fiore Sardo comprend l'ensemble du territoire de la région de Sardaigne. Le lait est coagulé à 33-35°C dans des cuves en cuivre (lapiolos) avec de la présure d'agneau et/ou de chevreau. Après la phase de moulage et un premier saumurage, le fromage est ensuite fumé avec des arbustes méditerranéens, au terme duquel le fromage prend une couleur jaune d'or. L'affinage a lieu dans des caves fraîches et dure au minimum trois mois et demi pour le fromage de table et au moins six mois pour le fromage râpé. Le produit mûri a un poids de 3 à 4 kg. L'histoire de ce fromage remonte à avant la conquête romaine de la Sardaigne.



Fiore Sardo DOP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



Il **Fiore Sardo DOP** è un formaggio estremamente aromatico, capace di raccontare la maestosa tradizione rurale sarda in un boccone. La pasta appare compatta, bianca e senza occhiatura. Il sapore è più o meno piccante a seconda del grado di maturazione e presenta sentori di frutta secca e aromi di piante officinali, che tendono ad attenuarsi nel corso dell'invecchiamento. Si può consumare fresco come formaggio da tavola o stagionato da grattugiare. Nel primo caso è ottimo cotto, fritto, arrostito e fuso, accompagnato alle fave fresche o come aggiunto al ripieno per i ravioli. Il Fiore Sardo DOP più stagionato è invece squisito con le patate arrostiti, i salumi, i pomodori freschi e le cipolle. Può essere grattugiato anche sui piatti della tradizione sarda come sul pane frattau, sui culurjones di formaggio fresco, sul "pane fresa".

Viene abbinato ai vini rossi sardi più importanti, di grande invecchiamento, ma anche a vini dolci come il moscato o la malvasia di Bosa aromatica.

Fiore Sardo AOP

*Le **Fiore Sardo AOP** est un fromage extrêmement aromatique, capable de raconter en une seule bouchée l'histoire de la majestueuse tradition rurale sarde. La pâte est compacte, blanche et sans trous. La saveur est plus ou moins piquante, selon le degré de maturité, avec des notes de fruits secs et des arômes de plantes médicinales, qui ont tendance à diminuer avec l'âge. Il peut être consommé frais comme un fromage de table ou affiné pour être râpé. Dans le premier cas, il est excellent cuit, frit, rôti et fondu, accompagné de fèves fraîches ou comme ajout à la farce des raviolis. L'AOP Fiore Sardo, plus mûr, est délicieux avec des pommes de terre rôties, de la charcuterie, des tomates fraîches et des oignons. Il peut également être râpé sur des plats traditionnels sardes tels que le pane frattau, le fromage frais culurjones et le pane fresa.*

Il se marie avec les plus grands vins rouges sardes de grand vieillissement, mais aussi avec des vins doux comme le Moscato ou le Malvasia di Bosa aromatique.

Fiore Sardo DOP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

L'olio extravergine di oliva Sardegna DOP è ottenuto dai frutti dell'olivo delle varietà Bosana, Tonda di Cagliari, Nera (Tonda) di Villacidro e Semidana. La zona di produzione, trasformazione e confezionamento dell'olio extravergine di oliva Sardegna DOP comprende tutto il territorio della regione Sardegna dove la coltivazione dell'olivo fu introdotta, molto probabilmente, da popolazioni di origine minoica, tra l'VIII ed il VII secolo a.C. Un significativo sviluppo economico della produzione di olio si è invece registrato in epoca romana, quando vennero anche utilizzati i primi torchi per l'estrazione dell'olio. Dopo la crisi seguita alla caduta dell'Impero Romano, l'attività oleicola ha conosciuto diverse fasi di crescita e stagnazione, che hanno attraversato i secoli fino all'ultima fase critica, registrata negli anni Sessanta e Settanta del secolo scorso. Attualmente l'olivicoltura in Sardegna sta vivendo una nuova fase di positivo sviluppo, orientata alla produzione di oli qualitativamente pregiati.

Huile d'olive extra vierge de Sardaigne AOP

L'huile d'olive extra vierge Sardaigne AOP est obtenue à partir des fruits des variétés d'olivier Bosana, Tonda di Cagliari, Nera (Tonda) di Villacidro et Semidana. La région de production, la transformation et le conditionnement de l'huile d'olive extra vierge de Sardaigne AOP couvrent l'ensemble du territoire de la région de Sardaigne, où la culture de l'olivier a très probablement été introduite par des populations d'origine minoenne entre le 8e et le 7e siècle avant Jésus-Christ. Le développement économique significatif de la production d'huile s'est produit à l'époque romaine, lorsque les premières presses à huile ont été utilisées. Après la crise qui a suivi la chute de l'Empire romain, la production de pétrole a connu plusieurs phases de croissance et de stagnation, traversant les siècles jusqu'à la dernière phase critique des années 1960 et 1970. L'oléiculture en Sardaigne connaît actuellement une nouvelle phase de développement positif, orientée vers la production d'huiles de haute qualité.

Olio extravergine di Sardegna DOP



La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



L'olio extravergine di oliva Sardegna DOP ha un colore con variazioni cromatiche che nel tempo virano dal verde al giallo. L'odore è fruttato e il sapore, anch'esso fruttato, presenta sentori di amaro e piccante. L'olio extravergine di oliva è un alimento facilmente deperibile che necessita di una corretta conservazione per mantenere intatte le sue caratteristiche organolettiche. È dunque opportuno conservarlo in ambienti freschi e al riparo dalla luce, ad una temperatura compresa fra 14 e 18°C, lontano da fonti di calore e da prodotti che emanano particolari odori. È inoltre consigliabile consumarlo entro 4-6 mesi dalla spremitura, per gustarlo nel periodo di massima espressione del suo sapore. L'olio extravergine di oliva Sardegna DOP, per il suo gusto intensamente aromatico, è ideale in abbinamento su un'insalata di carciofi e bottarga, carni rosse grigliate, zuppe di legumi e salse.

Huile d'olive extra vierge de Sardaigne AOP

L'huile d'olive extra vierge AOP de Sardaigne a une couleur qui passe du vert au jaune avec le temps. L'odeur est fruitée et le goût, également fruité, présente des notes d'amertume et de piquant. L'huile d'olive extra vierge est une denrée alimentaire facilement périssable qui doit être conservée correctement pour maintenir ses caractéristiques organoleptiques. Il doit donc être conservé dans un endroit frais et sombre, à une température comprise entre 14 et 18°C, à l'écart des sources de chaleur et des produits ayant une odeur particulière. Il est également conseillé de le consommer dans les 4 à 6 mois suivant le pressage, afin de pouvoir le déguster au moment où sa saveur est la meilleure. Grâce à son goût intensément aromatique, l'huile d'olive extra vierge Sardegna DOP est idéale sur les salades d'artichauts et de poutargue, les viandes rouges grillées, les soupes de légumineuses et les sauces.

Olio extravergine di Sardegna DOP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Lo **Zafferano di Sardegna DOP** è una spezia ottenuta dalla tostatura degli stimmi del *Crocus sativus*. La zona di produzione ricade nel territorio dei comuni di San Gavino Monreale, Turri e Villanovafranca, situati nella provincia Sud Sardegna, nella regione Sardegna. La cultura dello Zafferano in Sardegna è molto antica e affonda le sue radici all'epoca dei Fenici che, probabilmente, la introdussero nell'isola. Nell'Ottocento si diffonde ulteriormente la coltura e l'uso della spezia, impiegata non solo per le sue qualità aromatiche e medicinali ma anche per la tintoria, per l'utilizzo in cucina o nei mercati come merce di scambio.

Zafferano de Sardaigne AOP

*Le **Zafferano di Sardegna AOP** est une épice obtenue en grillant les stigmates du *Crocus sativus*. La zone de production se situe sur le territoire des communes de San Gavino Monreale, Turri et Villanovafranca, situées dans la province de la Sardaigne du Sud, dans la région de la Sardaigne. La culture du safran en Sardaigne est très ancienne et trouve ses racines chez les Phéniciens, qui l'ont probablement introduite sur l'île. Au XIXe siècle, la culture et l'utilisation de l'épice se sont encore répandues, utilisée non seulement pour ses qualités aromatiques et médicinales mais aussi pour la teinture, pour être utilisée en cuisine ou sur les marchés comme monnaie d'échange.*



Lo Zafferano di Sardegna DOP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



Lo Zafferano di Sardegna DOP

Lo **Zafferano di Sardegna DOP** è una spezia ottenuta dalla tostatura degli stimmi del *Crocus sativus*. La zona di produzione ricade nel territorio dei comuni di San Gavino Monreale, Turri e Villanovafranca, situati nella provincia Sud Sardegna, nella regione Sardegna. La cultura dello Zafferano in Sardegna è molto antica e affonda le sue radici all'epoca dei Fenici che, probabilmente, la introdussero nell'isola. Nell'Ottocento si diffonde ulteriormente la coltura e l'uso della spezia, impiegata non solo per le sue qualità aromatiche e medicinali ma anche per la tintoria, per l'utilizzo in cucina o nei mercati come merce di scambio.

Zafferano de Sardaigne AOP

*Le **Zafferano di Sardegna AOP** est une épice obtenue en grillant les stigmates du *Crocus sativus*. La zone de production se situe sur le territoire des communes de San Gavino Monreale, Turri et Villanovafranca, situées dans la province de la Sardaigne du Sud, dans la région de la Sardaigne. La culture du safran en Sardaigne est très ancienne et trouve ses racines chez les Phéniciens, qui l'ont probablement introduite sur l'île. Au XIXe siècle, la culture et l'utilisation de l'épice se sont encore répandues, utilisée non seulement pour ses qualités aromatiques et médicinales mais aussi pour la teinture, pour être utilisée en cuisine ou sur les marchés comme monnaie d'échange.*

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

I **Culurgionis d'Ogliastro IGP** sono una pasta fresca con forma a spiga chiusa a mano e racchiudente un ripieno costituito da una miscela di patate, formaggi e aromi. La zona di produzione dei Culurgionis d'Ogliastro IGP comprende numerosi comuni della provincia di Nuoro e tre comuni della provincia del Sud Sardegna, nella regione Sardegna. Questa pasta ripiena è nota da sempre nella gastronomia sarda e, grazie all'identificazione con l'area geografica di produzione Ogliastro, oggi è sempre più protagonista del gusto sardo. I culurgiones nascono come un piatto tipico della cultura agropastorale, per cui il ripieno è stato adeguato alla disponibilità dei prodotti del territorio. Le patate erano tra i prodotti comuni, golosamente insaporite nel ripieno con formaggi, grassi e aromi.

Culurgionis d'Ogliastro IGP

*Les **Culurgionis d'Ogliastro IGP** sont des pâtes fraîches en forme d'épi ficelé à la main et dont la farce est constituée d'un mélange de pommes de terre, de fromage et d'herbes. La zone de production de l'IGP Culurgionis d'Ogliastro comprend plusieurs communes de la province de Nuoro et trois communes de la province de Sardaigne du Sud, dans la région de la Sardaigne. Cette pâte farcie est connue depuis toujours dans la gastronomie sarde et, grâce à son identification avec la zone géographique de production, Ogliastro, elle est aujourd'hui de plus en plus un protagoniste du goût sarde. Les culurgiones sont à l'origine un plat typique de la culture agropastorale, la garniture a donc été adaptée à la disponibilité des produits locaux. Les pommes de terre faisaient partie des produits courants, délicatement aromatisées dans la garniture avec du fromage, de la graisse et des herbes.*



Culurgionis d'Ogliastro IGP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



Il processo di lavorazione dei **Culurgionis d'Ogliastro IGP** prevede due fasi: la preparazione della sfoglia e la preparazione del ripieno. La sfoglia è composta da semola di grano duro e farina di grano tenero, strutto oppure olio evo, sale e acqua. Il ripieno è composto da patate, una miscela di formaggi sardi quali casu axedu, pecorino, caprino, vaccino, strutto e/o olio extravergine di oliva. Possono essere aggiunti anche gli aromi quali menta, basilico, aglio, cipolla. La caratteristica manualità adottata prevede che i lembi della sfoglia che chiudono il ripieno, una volta sigillati, assumano la forma di spiga di grano. I Culurgionis d'Ogliastro IGP sono ottimi conditi con sugo di pomodoro fresco e Pecorino Sardo DOP. Sono un'esperienza gastronomica gustati fritti e arrosto.

Culurgionis d'Ogliastro IGP

*Le processus de fabrication du **Culurgionis d'Ogliastro IGP** comprend deux étapes: la préparation de la pâte et la préparation de la garniture. La pâte est faite de semoule de blé dur et de farine de blé tendre, de saindoux ou d'huile evo, de sel et d'eau. La garniture est composée de pommes de terre, d'un mélange de fromages sardes tels que le casu axedu, le pecorino, le chèvre, le vache, le saindoux et/ou l'huile d'olive extra vierge. Des arômes tels que la menthe, le basilic, l'ail, l'oignon peuvent également être ajoutés. La dextérité caractéristique adoptée fait que les rabats de pâte fermant la garniture, une fois scellés, prennent la forme d'un épi de blé. Les Culurgionis d'Ogliastro IGP sont excellents servis avec une sauce tomate fraîche et du Pecorino Sardo AOP. Ils sont une expérience gastronomique à déguster frits ou rôtis.*

Culurgionis d'Ogliastro IGP

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

La **sebada** è un dolce da cucinare fritto, solitamente di forma circolare, con un ripieno di formaggio pecorino lievemente inacidito (aromatizzato con buccia di limone o di arancia grattugiata) ricoperta da una pasta di semola di grano duro. Questa pietanza era tradizionalmente preparata dalle donne barbaricine nel periodo primaverile per celebrare il ritorno a casa dei pastori dopo la fredda stagione invernale che avevano passato a pascolare i loro greggi.

Sebadas

*La **sebada** est un dessert frit, généralement de forme circulaire, avec une garniture de fromage pecorino légèrement aigre (aromatisé avec des écorces de citron ou d'orange râpées) recouverte d'une pâte de semoule de blé dur. Ce plat était traditionnellement préparé par les femmes de Barbagia au printemps pour célébrer le retour des bergers après l'hiver froid qu'ils avaient passé à faire paître leurs troupeaux.*



Sebadas

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



Le **sebadas** vengono ancora preparate sia in laboratori di pasta fresca che presso le cucine dei ristoranti secondo l'antica tradizione. Per il ripieno si cuoce a fuoco lento il formaggio pecorino, leggermente acido e grattugiato. Una volta che la pasta di formaggio è diventata filante in una massa compatta, aggiungere scorza di arancia e togliere dal fuoco. Dal formaggio fuso si ottengono delle polpettine schiacciate per il ripieno della sebadas. Per la sfoglia impastare la farina di grano duro, acqua tiepida e strutto sino a raggiungere una consistenza non troppo solida. Ottenere dei dischi e porre sopra il ripieno di formaggio, richiudere con un altro disco di sfoglia pressando bene la pasta nei bordi. Friggere le sebadas così ottenute in olio d'oliva e servire ricoperte con miele caldo (possibilmente il miele amaro di corbezzolo), oppure in mancanza di miele si può utilizzare lo zucchero.

Sebadas

*Les **sebadas** sont encore préparées dans les ateliers de pâtes fraîches et dans les cuisines des restaurants selon l'ancienne tradition. Pour la garniture, le fromage pecorino râpé, légèrement acide, est cuit à feu doux. Une fois que le mélange de fromage est devenu filandreux en une masse compacte, ajoutez le zeste d'orange et retirez du feu. Le fromage fondu est utilisé pour faire des galettes aplaties pour la garniture de la sebadas. Pour la pâte, pétrir la farine de blé dur, l'eau chaude et le saindoux jusqu'à obtenir une consistance pas trop ferme. Faites des disques et placez la garniture au fromage sur le dessus, fermez avec un autre disque de pâte feuilletée, en pressant bien la pâte sur les bords. Faites frire les sebadas ainsi obtenues dans de l'huile d'olive et servez-les recouvertes de miel chaud (éventuellement du miel d'arbousier amer), ou si le miel n'est pas disponible, de sucre.*

Sebadas

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Pane a grandi sfoglie simili a delle sottili cialde croccanti, senza mollica, di forma discoidale, di diametro variabile fra i 15 e i 40 cm e pochi mm di spessore, dal colore dorato, odore e gusto caratteristici che ricordano il profumo di cereale senza uso di altri elementi estranei alle materie prime. Si ottiene da farine e semole di alta qualità derivanti da grano duro coltivato preferibilmente in Sardegna, fermenti naturali, o lievito di birra, sale marino alimentare possibilmente estratto in Sardegna, acqua potabile decolorata e senza aggiunta alcuna di prodotti chimici e/o biologici. Questo pane appartiene alla categoria dei pani biscottati (come le gallette): i fogli di pane devono essere nuovamente infornati fino a quando assumono una colorazione dorata e devono essere nuovamente impilati e pressati leggermente con un piano, onde favorire una corretta disposizione che eviterà sbriciolamenti del pane durante le successive fasi di confezionamento.

Pain Carasau

Grand pain en feuille semblable à de fines gaufrettes croustillantes, sans miettes, en forme de disque, d'un diamètre variant entre 15 et 40 cm et d'une épaisseur de quelques mm, de couleur dorée, avec une odeur et un goût caractéristiques rappelant les céréales, sans utilisation d'autres éléments étrangers aux matières premières. Il est fabriqué à partir de farine et de semoule de haute qualité provenant de blé dur cultivé de préférence en Sardaigne, de levure naturelle ou de levure de bière, de sel marin (si possible extrait en Sardaigne), d'eau potable déchlorée et sans ajout de produits chimiques et/ou biologiques. Ce pain appartient à la catégorie des pains biscuits (comme les galettes) : les feuilles de pain doivent être recuites jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée et doivent être ré-empilées et légèrement pressées avec un rabot, afin de faciliter une disposition correcte qui empêchera le pain de s'effriter lors des phases ultérieures de conditionnement.



Pane Carasau

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



In ristorazione il pane carasau ottiene in Sardegna grande successo. Spesso servito insieme al pane a mollica nel cesto dei pani, oppure a moda di tagliarino sul quale poggiare gli alimenti, accompagna splendidamente salumi, formaggi e antipasti vari sardi. Quando il pane carasau viene unto, con olio extravergine d'oliva e tostato al fuoco per pochi secondi cambia il nome in "Pane guttiau". Inoltre con il pane carasau reidratato possono realizzarsi ottime zuppe sarde. Tra queste il famoso "pane frattau", composto da sfoglie di carasau reidratate, formaggio pecorino grattato, sugo di pomodoro e finita con un uovo poché servito a copertura.

Pain Carasau

Dans la restauration, le paine carasau connaît un grand succès en Sardaigne. Souvent servi avec de la mie de pain dans la corbeille à pain, ou à la manière d'une planche à découper sur laquelle on place les aliments, il constitue un accompagnement splendide pour diverses charcuteries, fromages et hors-d'œuvre sardes. Lorsque le paine carasau est graissé avec de l'huile d'olive extra vierge et grillé sur le feu pendant quelques secondes, il change de nom et devient le "Paine guttiau". En outre, le paine carasau réhydraté peut être utilisé pour préparer d'excellentes soupes sardes. Parmi eux, le célèbre "pain frattau", composé de feuilles de carasau réhydratées, de fromage pecorino râpé, de sauce tomate et d'un œuf poché servi pour le recouvrir.

Pane Carasau

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

L'arte dolciaria in Sardegna era riservata, per tradizione, quasi esclusivamente alle donne; oggi l'alta qualità raggiunta ha dato vita ad una fiorente produzione artigianale. La varietà di dolci sardi è talmente numerosa che diventa difficile nominare tutte le tipologie. Fra queste abbiamo Anicini, Aranzada, Bianchittos, Biscotti di Fonni, Caschettas, Gateau, Coccoisi de casu, Copuleta, Gallettinis, Gueffus, Is Angules, Mostaccioli, Orilletas, Pani 'e saba, Papassino, Pardulas. Uno fra tutti l'amaretto viene realizzato con mandorle dolci (circa il 70%) e mandorle amare (30%), zucchero, albume d'uovo e scorza di limone. La preparazione prevede macinatura delle mandorle e amalgama degli ingredienti con impastatrice; modellatura dell'impasto a forma rotonda o ovale e successivamente sistemato su teglie e infornato per una cottura a una temperatura di 200° per 20 minuti;

Dolci Sardi Secchi

L'art de la confiserie en Sardaigne était traditionnellement réservé presque exclusivement aux femmes ; aujourd'hui, la haute qualité atteinte a donné lieu à une production artisanale florissante. La variété des sucreries sardes est si grande qu'il est difficile d'en citer tous les types. Citons notamment Anicini, Aranzada, Bianchittos, Biscotti di Fonni, Caschettas, Gateau, Coccoisi de casu, Copuleta, Gallettinis, Gueffus, Is Angules, Mostaccioli, Orilletas, Pani 'e saba, Papassino, Pardulas. L'un d'eux est l'amaretto, fabriqué à partir d'amandes douces (environ 70%) et d'amandes amères (30%), de sucre, de blanc d'œuf et de zeste de citron. La préparation consiste à moulin les amandes et à mélanger les ingrédients à l'aide d'un pétrin ; à façonner la pâte en une forme ronde ou ovale, puis à la placer sur des plateaux et à la cuire au four à une température de 200° pendant 20 minutes;



Dolci Sardi Secchi

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



I dolci sardi secchi sono caratterizzati dall'uso di poche e fragranti materie prime locali, che sono quelle semplici dell'agricoltura quali miele, mandorle, noci, nocciole, uova, formaggi, latte, farina, frutta, saba e soprattutto sono dolci dalla lunga conservazione. Per questo motivo ancora oggi molti ristoranti e agriturismo usano servire a fine pasto un piccolo "servizio" composto dall'assortimento di diverse varietà di dolcetti che saranno abbinati ad una vernaccia di oristano o un buon moscato passito sardo.

Dolci Sardi Secchi

Les gâteaux secs sardes sont caractérisés par l'utilisation de quelques matières premières locales parfumées, qui sont les simples matières agricoles comme le miel, les amandes, les noix, les noisettes, les œufs, le fromage, le lait, la farine, les fruits, le saba et, surtout, sont des gâteaux à longue conservation. C'est pourquoi de nombreux restaurants et agritourismes servent encore un petit "service" à la fin du repas, consistant en un assortiment de différentes variétés de sucreries qui sont accompagnées d'un vernaccia di oristano ou d'un bon passito moscato sarde.

Dolci Sardi Secchi

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

La **panada** ricollega immediatamente la cucina sarda a quella medioevale. Infatti proprio da quella tradizione antica giungono sino a noi queste "tortine" croccanti e ripiene di diversi ingredienti salati. La panada si presenta di forma cilindrica alta cm. 4/5, dal raggio di circa cm. 5, ornata da un "cordoncino" sul disco superiore e dal peso di circa gr. 150. La pasta che racchiude il ripieno della panada è fatta con semola sarda e strutto. Il ripieno può essere di varie tipologie di carne. Agnello, misto Maiale e Vitello, ma anche con ripieno di anguille cotte oppure verdure e carciofi in differenti assortimenti.

Panadas

*La **panada** relie immédiatement la cuisine sarde au Moyen ge. C'est d'ailleurs de cette très ancienne tradition que nous sont parvenus ces gâteaux croustillants, fourrés de divers ingrédients savoureux La panada a une forme cylindrique, de 4/5 cm de hauteur, avec un rayon d'environ 5 cm, décorée d'un "cordoncino" sur le disque supérieur et pesant environ 150 gr. La pâte qui entoure la garniture de la panada est faite de semoule sarde et de saindoux. La garniture peut être constituée de différents types de viande. Agneau, porc mixte et veau, mais aussi farcis d'anguilles cuites ou de légumes et d'artichauts dans différents assortiments.*



Panadas

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale



Nella ristorazione veloce le **panadas** rappresentano una soluzione tradizionale e tecnologica straordinaria. Infatti la cottura al forno "pastorizza" gli ingredienti del ripieno all'interno dell'involucro di pasta e la panada può essere conservata alcuni giorni precotta in frigorifero, per essere poi riscaldata rapidamente al momento del consumo. Molti esercizi e bar infatti iniziano a proporre la panada come break oppure pratico e veloce pasto.

Panadas

*Dans le secteur de la restauration rapide, les **panadas** constituent une solution traditionnelle et technologique remarquable. En effet, la cuisson "pasteurise" les ingrédients de la garniture à l'intérieur de la pâte, et la panada peut être conservée au réfrigérateur pendant quelques jours, précuite, puis réchauffée rapidement au moment de la consommation. En fait, de nombreux établissements et bars commencent à proposer la panada comme pause ou comme repas pratique et rapide.*

Panadas

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Si ringraziano per le fotografie fornite: Merci pour les photos:

Per la Corsica

**Restaurant “La Santa” (img 1, 3, 5), Restaurant “Wha” (img 2), Restaurant “La Magina” (img. 4, 7), “GustidiCorsica” (6, 9),
Restaurant “La Roa” (8), Restaurant “Confiserie St Sylvestre” (10),
Restaurant “La Sassa” (11) e Restaurant “La Gaffe” (12).**

Per la Liguria

Atlante regionale dei prodotti tradizionali liguri – Agriliguria.net

Per la Sardegna

Regione Sardegna / archivi pubblici

Per consultare la presentazione completa: Pour voir la présentation complète:

**http://www.rivlig.camcom.gov.it/IT/Page/to2/view_html?idp=2030
<http://interreg-maritime.eu/it/web/gim/progetto>**

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale

Grazie per la visione Merci de votre visite

La cooperazione al cuore del Mediterraneo
questo programma è cofinanziato dal Fondo Europeo per lo Sviluppo Regionale