

*Chers lecteurs*

*La gourmandise, c'est un cadeau de Dieu ! En ce qui me concerne, j'assume ce péché, et je l'avoue : avec le plus grand des plaisirs. L'humanité ne se supporte jamais aussi bien qu'autour d'une bonne table ; et l'on pardonne bien des choses à un bon cuisinier.*

*Pour moi encore, la seule prétention que j'aie en composant ce modeste ouvrage, c'est de rassembler au sein d'un même recueil quelques-unes de mes recettes préférées, de les agrémenter de petits passages à lire pour s'amuser ou s'intéresser. J'y ai mis les ingrédients de base, ceux que j'oublie quelquefois ; et l'on y trouvera des recettes plus élaborées. Je crois qu'une bonne partie des recettes corses y sera, mais aussi quelques spécialités italiennes, voire d'ailleurs selon le principe simple qu'elles sont bonnes ! Je n'hésite pas à me servir ni du « bouillon cube », ni du micro-onde : seule la faim justifie mes moyens. J'ai rajouté quelques anecdotes sur les origines et les vertus de certains produits, pour la distraction, et parceque ces historiettes me plaisaient. Bonne lecture et bon appétit.*

*Armand Pierucci*

*(Armand Pierucci est le héros des aventures du Commissaire Pierucci de Marie-Hélène Ferrari)*



Marie-Hélène  
Ferrari

*Avec ce livre Marie Hélène Ferrari,  
campe un peu plus son personnage fétiche, le commissaire  
Dierucci, héros de ses romans policiers. Autour d'une table  
dressée les plats défilent, mélanges de cultures Méditerranéennes,  
d'odeurs persistantes, de saveurs ancestrales.*

*Ce livre de recettes à l'ancienne, ces formules subtiles donnent  
à entendre au long des pages, une part d'histoire, de chaleur  
conviviale, une sorte de refuge oublié, celui de la cuisine de notre  
mère ou de notre grand-mère.*

*Dierucci et Marie-Hélène Ferrari sont intimement liés dans  
une conversation à trois.*

*Et le troisième... C'est vous !*

*Bon appétit*

*François Balestriere*



# A Propos

*Quelques éléments inévitables d'abord, en points de repère :*

THERMOSTATS		
Thermostat 1	30°C - 85°F	
Thermostat 2	60°C - 140°F	
Thermostat 3	90°C - 195°F	
Thermostat 4	120°C - 250°F	Gas mark 1/2
Thermostat 5	150°C - 300°F	Gas mark 2
Thermostat 6	180°C - 350°F	Gas mark 4
Thermostat 7	210°C - 410°F	Gas mark 6
Thermostat 8	240°C - 460°F	Gas mark 8
Thermostat 9	270°C - 520°F	Gas mark 10

CUISSON DU SUCRE		
Nappe / nappé	105°C - 221°F	Recouvre d'une fine couche une cuillère plongée dans le sirop
Petit filet / petit lissé	107°C - 225°F	Pris entre deux doigts, forme un petit fil qui ne tient pas lorsqu'on les écarte
Grand filet / grand lissé	109°C - 228°F	Pris entre deux doigts, forme un petit fil qui tient jusqu'à écartement des doigts de 3 cm environ
Petit perlé	111°C - 232°F	Pris entre deux doigts, forme un petit fil qui tient jusqu'à écartement des doigts de 5 cm environ

Grand perlé / soufflé	114°C - 237°F	De petites perles se forment à la surface. En soufflant sur du sirop pris sur une cuillère, on voit des bulles apparaître.
Petit boulé	116°C - 241°F	En soufflant sur du sirop pris sur une cuillère, les bulles bougent et se détachent.
Boulé	120°C - 248°F	Une parcelle de sirop prise entre les doigts et immergée dans l'eau froide doit pouvoir se rouler en une petite boule molle.
Grand boulé	125°C - 257°F	Une parcelle de sirop prise entre les doigts et immergée dans l'eau froide doit pouvoir se rouler en une boule assez dure et plus grosse (taille d'une noisette).
Petit cassé	135°C - 275°F	La petite boule de sucre est plus résistante et si on la porte sous la dent, elle doit attacher légèrement.
Grand cassé	150°C - 302°F	Verser un peu de sirop dans un bol rempli d'eau bien froide. Tester la texture en reprenant avec les doigts cette parcelle de sirop juste rafraîchie. La boule de sirop se casse sous la dent.
Caramel	160°C - 320°F	L'eau s'est évaporée et le sirop caramélise, allant vers des teintes de plus en plus sombres.

## Les volumes :

10 cl = 100 ml

1/2 litre = 50 cl = 500 ml

1 litre = 100 cl = 1000 ml

1 cuillère à café = 0,5 cl

1 cuillère à soupe = 1,8 cl

1 verre à eau 10 cl

1 verre à liqueur 3 cl

1 tasse à café 8/10 cl

1 verre à moutarde 20 cl

1 bol 35 cl

1 verre de vin = 10 cl,

1 bouteille de vin = 75 cl

1 litre d'eau = 1 kg

## Poids moyen des aliments :

un œuf = 50 à 70 g

une pomme de terre moyenne = 170 g

une carotte = 130 g

un oignon = 85 g

Sel: 1 cuillère à café = 5 g, 1 cuillère à soupe = 15 g,

salage des viandes = 20 g par kg

Poivre: 1 cuillère à café = 2 g, 1 cuillère à soupe = 5 g,

poivre pour les viandes = 2 g par kg

Farine ou Maïzéna: 1 cuillerée à café = 3 g, 1 cuillerée

à soupe = 10 g, 1 verre à moutarde = 100 g

Beurre: 1 cuillère à café = 7 g, une cuillère à soupe = 20 g,  
une noisette de beurre = 5 g, une noix de beurre 15 à 20 g,  
1 plaquette de 1/4 = 250 g

Riz cru: 1 cuillère à café = 7 g, 1 cuillère à soupe = 20 g,  
1 verre à moutarde = 150 g, 1 verre de 10 cl = 13 g, pour  
4 personnes prévoir le volume d'un verre à moutarde

Lentilles sèches: un paquet = 500 g

Semoule à couscous: 1 cuillère à café = 5 g, 1 cuillère à soupe  
= 15 g, 1 verre à moutarde = 150 g, 1 paquet = 500 g

Cacao en poudre: 1 cuillère à café = 5 g,

1 cuillère à soupe = 10 g, 1 verre à moutarde = 90 g

Crème fraîche épaisse: 1 cuillère à café = 1,5 cl,

1 cuillère à soupe = 4 cl, 1 verre à moutarde = 20 cl

Crème fraîche liquide: 1 cuillère à café = 0,7 cl,

1 cuillère à soupe = 2 cl, 1 verre à moutarde = 20 cl

Les produits en poudre (amandes par exemple):

1 cuillère à café = 6 g, 1 cuillère à soupe = 15 g,

1 verre à moutarde = 75 g

Raisins secs: 1 cuillère à café = 8 g,

1 cuillère à soupe = 30 g, 1 verre à moutarde = 110 g

Dâtes coquillettes: pour 4 personnes prévoir le volume d'un  
verre à moutarde

Gruyère râpé: 1 cuillère à café = 4 g,

1 cuillère à soupe = 12 g, 1 verre à moutarde = 65 g

Les contenants:

1 mini boîte de conserve de légumes (vendues par 3) = 200g  
et 210 ml, poids des aliments 130 g

1 petite boîte de conserve de légumes = 425 g et 425 ml,  
poids des aliments 235 g

1 grosse boîte de conserve de légumes = 800 g et 850 ml,  
poids des aliments 440 g

Eau : 1 verre de 12 cl = 120 g

Sucre en poudre:

100 g de sucre en poudre = 100 ml

1 cuillère à café = 5 g, 1 cuillère à soupe = 15 g,

1 verre de 10cl = 100 g, 1 verre à moutarde = 150 g

Sucre glace:

1 cuillère à café = 3 g, 1 cuillère à soupe = 10g,

1 verre à moutarde = 110g

Correspondance numéro de thermostat d'un four à gazet températures :

1= 30°C, • 2= 60°C, • 3= 90°C, • 4=120°C, •

5=150°C, • 6= 180°C, • 7= 210°C, • 8= 240°C, •

9= 270°C, • 10= 300°C

## Liste des produits indispensables à posséder:

Ils ne sont pas périssables rapidement et peuvent être conservés au moins pendant un an, beaucoup plus pour certains (liste non exhaustive)

### Les liquides:

Les huiles : tournesol, olive, sésame

Les vinaigres : vin rouge, vinaigre blanc, Balsamique, de Xérès

Les Vins : Rouges et blancs

Les alcools : Vieil Armagnac, Porto, Whisky, vieille prune, Madère

### Les épices:

Épices entières: Noix de muscade à râper, grains de coriandre, poivre aux 5 baies, sel de Guérande, clous de girofle, baies de genièvre, gousses de vanille, raisins secs, abricots séchés, fruits confits ...

### Épices en poudre:

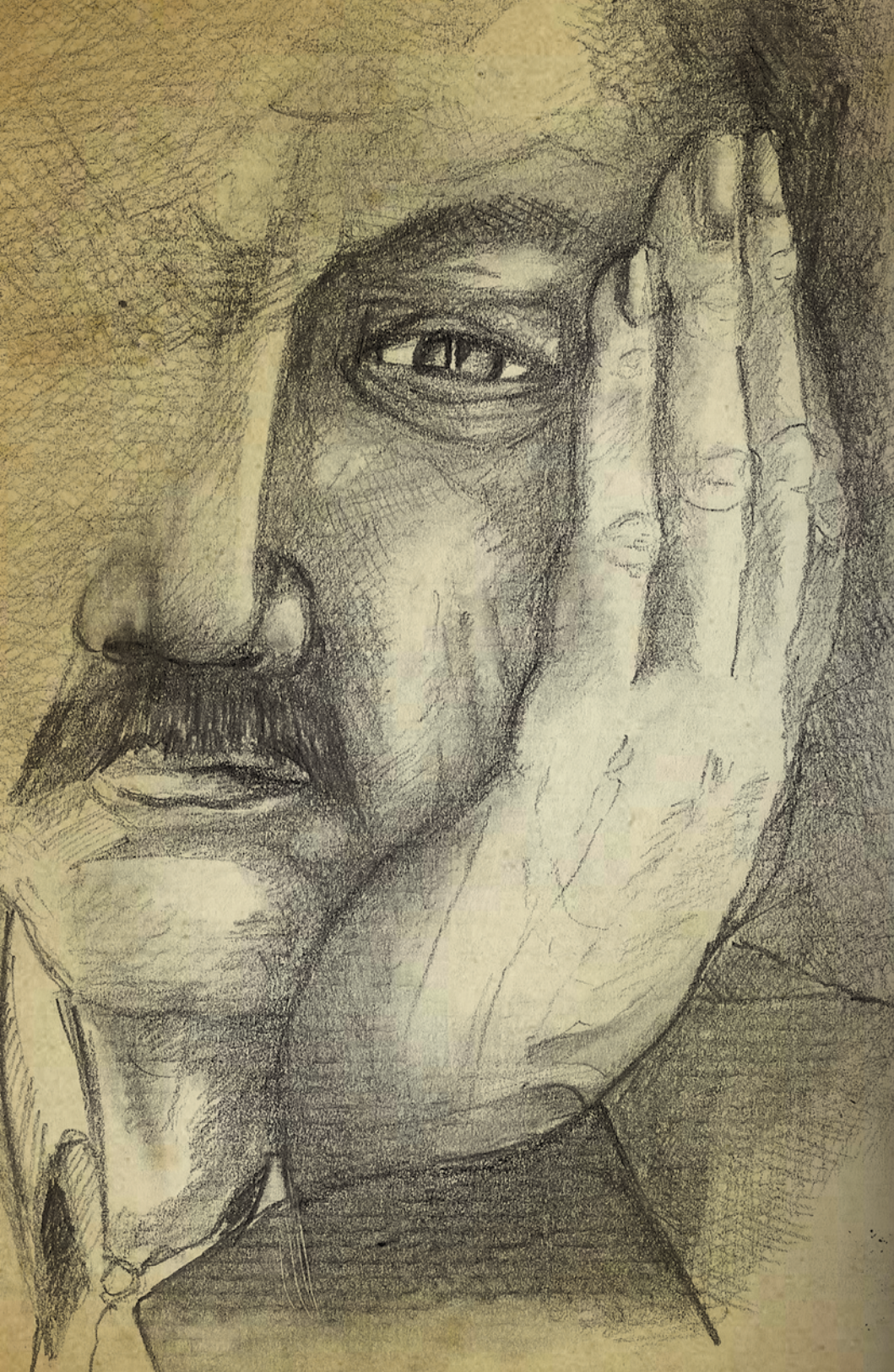
cumin, curry, curcuma, piment doux et fort, gingembre, 4 épices, cannelle, paprika doux, ras el hanout jaune, ail semoule, mélange

*pour moussaka, oignons frits, fond de veau, bouillon cube, bouillon de volaille, jus de rôti, jus de veau, court-bouillon poisson, levure, sucre vanillé ...*

Les herbes: *Thym, persil, origan, sel au céleri, sel fou, fines herbes, Romarin, ciboulette, basilic, estragon, aneth ...*

Les sauces et liquides:

*Sauce soja, Oyster sauce, sauce nuoc mam, sauce pour marinade, sauce aigre-douce, huile de sésame, hot pepper sauce, tabasco, soja cuisine.*



# Les Entrées

# Sauces de base

## Anchoïade

- 2 gousses d'ail hachées • 20 filets d'anchois • 5 g de basilic haché • 30 cl d'huile d'olive • 2 cl de vinaigre de vin rouge • Poivre

Diler soigneusement l'ail avec les anchois ; ajouter le basilic puis l'huile d'olive et le filet de vinaigre afin d'obtenir une pâte homogène, poivrer.



## Bagna cauda

- 1 dl d'huile d'olive vierge • 6 gousses d'ail épluchées • 16 filets d'anchois

Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir doucement les fines tranches d'ail. Ajouter les filets d'anchois et les faire fondre pendant 10 minutes.

Servir le bagna cauda tiède accompagné de jeunes légumes préparés en petits morceaux.



## Sauce à l'ail doux

- 20 g d'ail épluché • 100 g de margarine à l'huile d'olive • Sel et poivre

Faire blanchir l'ail puis le hacher finement. Mélanger avec la margarine à l'aide d'une cuillère en bois.



## Citrons confits

- 8 citrons jaunes • 400 g de gros sel • 3 clous de girofle • 1 feuille de laurier • 1 branche de thym • 1 bâton de cannelle • 1 jus de citron

Inciser les citrons délicatement à l'aide d'un couteau pointu ; puis retirer le plus possible de pépins. Remplir chaque incision de gros sel et refermer.

Placer dans un bocal de conserve les citrons, les clous de girofle, le laurier, le thym, la cannelle et le reste du gros sel, y verser le jus de citron.

Verser afin de recouvrir les citrons de l'eau bouillante. Fermer hermétiquement et laisser reposer 1 mois.



## Tapenade

• 200 g d'olives noires écrasées • 50 g de câpres • 4 filets d'anchois écrasés au mortier • 2 gousses d'ail • 5 g de fleur de thym haché • 15 cl d'huile

Diler soigneusement les olives noires avec les câpres, les anchois, l'ail et la fleur de thym, assaisonner avec le sel et le poivre. Ajouter à la pâte ainsi obtenue l'huile d'olive afin de la rendre très homogène.



## Coulis de tomates crues au basilic

• 500 g de tomates bien mûres • 3 gousses d'ail • 1 dl d'huile d'olive • 1 filet d'anchois • 2 pincées de sucre • 30 g de basilic ciselé • sel et poivre

Monder et épépiner les tomates. Faire blanchir l'ail. Dans un mixer, placer les tomates, l'ail, l'huile d'olive, le filet d'anchois, le sucre, le sel et le poivre.

Mixer le tout et passer ce coulis au chinois ou à l'étamine. Placer le coulis au frais.

Avant de servir, ajouter le basilic.



## Aïoli

• 6 gousses d'ail pilées au mortier • 10 g de moutarde • 2 jaunes d'œufs • 30 cl d'huile d'olive • 1/2 citron jaune • Sel poivre

Dans un saladier mélanger l'ail, le sel, le poivre. Ajouter la moutarde et les jaunes d'œufs. Remuer délicatement toujours dans le même sens, et incorporer doucement l'huile d'olive. Ajouter le filet de jus de citron au dernier moment.



## Pistou

• 2 gousses d'ail • 50 g de feuilles de basilic • 20 g de pignons de pin • 30 g de parmesan râpé • 10 cl d'huile d'olive • Sel, poivre

Diler au mortier l'ail avec le basilic et les pignons de pins jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Incorporer le fromage râpé en continuant à mélanger ; verser l'huile d'olive progressivement et assaisonner.



## Rouille

- 3 gousses d'ail • 2 pointes de couteau de safran • 2 jaunes d'œufs • 25 cl d'huile d'olive • Sel poivre

Diler l'ail au mortier. Dans un saladier mélanger l'ail avec le safran, le sel et le poivre.

Ajouter les jaunes d'œufs, mélanger énergiquement et monter cet appareil comme une mayonnaise.



## Sauce Salomé

Ingrédients pour 5 personnes :

- une vingtaine de framboises • 10 g de sucre glace • 1 jaune d'œuf • 2 cuillérées à soupe de lait concentré sucré

Prendre les framboises et les mixer jusqu'à obtention d'un jus. Battre le jaune d'œuf dans le jus de framboise et ajouter le lait concentré. Mixer le tout ; une fois mixé, laisser reposer au frais pendant 15 mn. Saupoudrer de sucre glace, puis servir (dans les 24 heures). Bon appétit !



## Sauce hollandaise

- 3 jaunes d'œufs • Sel, poivre • 150 g de beurre
- 1/2 citron

Faites chauffer au bain-marie un petit plat creux avec les 3 jaunes d'œufs, du sel fin, du poivre, 20 grammes de beurre et le jus d'un demi citron. Battez vigoureusement les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse. Retirez ensuite la casserole du feu et continuez de monter la sauce avec le reste de beurre en l'ajoutant par petits morceaux. Lorsque la préparation commence à monter, faites-la réchauffer à feu doux afin d'obtenir une sauce tiède.



## Recette d'une sauce béchamel à la farine de châtaignes

Par personne :

- 1/8 litre de lait • 1.5 c à soupe de farine de châtaigne
- 1 cuillère à café de purée d'amandes • Beurre • muscade

Dans une marmite, verser le lait en diluant avec de la farine. Mettre à chauffer à feu doux jusqu'à ce que la crème soit d'une bonne consistance. Ôter du feu, incorporer le beurre, la purée d'amandes, le sel et la muscade. Remuer. La crème est prête.



*Profitions ici d'un petit intermède littéraire :*

« Antonella jaillit des cuisines avec une belle assiette chargée d'une multitude de légumes en salade, de toutes les couleurs, abondamment parsemés d'herbes et arrosés d'un filet d'huile d'olive. Deux anchois, coupés finement et égayés sur la surface, relevaient le goût du plat. La vision ne l'avait pas enchanté outre mesure à son arrivée, mais il se découvrit un appétit pour les choux-fleurs croquants et les délicats champignons blancs en tranches. Elle lui avait fait une belle tranche d'araignée grillée avec des haricots verts frais et il se retrouva repu et de bien meilleure humeur. »

Pour en savoir plus, vous pouvez lire «Le destin ne s'en mêle pas», premier tome des aventures de Pierucci.



# Beignets Salés