



LE MONDE MAGIQUE — DES PÂTES —

MEDITERRANEAN FOOD SOLUTIONS





I-HISTOIRE

1 - LES ORIGINES

Page 5

2 - LES DIFFÉRENTES PÂTES

Page 7

II-LES SECRETS D'UNE BONNE PASTA

1 - LA PÂTE

Page 8

2 - LA FABRICATION

Page 9

3 - LES PÂTES FARCIES

Page 10

4 - LA CUISSON DES PÂTES

Page 11

III - RECETTES

Page 12

Cappellacci aux asperges avec quenelle mascarpone, pointes d'asperges et roquette

Cappellacci ricotta de bufflonne & épinards avec burrata & avocat

Cappellacci saucisse & friarielli avec sauce tomate à la sicilienne et mini aubergines grillées

Girasoli végétarien supergreen aux légumes du potager

Girasoli tomate mozzarella de bufflonne, sauce tomate & mascarpone, basilic

Mezzelune gorgonzola & noix avec figues fraîches sautées au thym

Mezzelune au parmigiano reggiano avec tomates cœur de bœuf & balsamique

Ravioli verts aux légumes du soleil, filet de rouget petit bateau

Taglioni à l'encre de seiche avec cabillaud, tomates cerises & œufs de poisson

Grandi girasoli à la parmesane, chips de Coppa

Triangoli multicolors, daurade royale, olives taggiasche, tomates au beurre

Tortelloni multicolors à l'avocat, avec sauce tomate Datterino & avocat frais

Mezzelune mascarpone & basilic avec courgettes pâtisson multicolors

Grandi Mezzelune cèpes & truffe d'été en bouillon paysan

Mezzelune au homard, légumes et beurre de Prosecco

Pappardelles aux cèpes & foie gras poêlé

Taglioni à l'encre de seiche avec cabillaud, tomates cerises et œufs de poisson

Taglioni au citron, crème de poireaux & saumon frais en dés

Triangoli aux cèpes & truffe d'été avec cèpes crus & pousses de moutarde

Cappellacci cèpes, filet de bœuf



INTRODUCTION

Libre de choisir ses partenaires, **MEDITERRANEAN FOOD SOLUTIONS** choisit avec soin, pour vous, les pâtes les plus authentiques, dans le respect du patrimoine gastronomique italien. Nous nous engageons à vous proposer des produits bons, sains et garantis par notre système qualité certifié IFS Broker. **Nous tissons des liens pérennes avec des producteurs fiables, soucieux des hommes et de l'environnement et respectueux du process artisanal. Les matières premières sont rigoureusement sélectionnées, avec de nombreuses appellations contrôlées (IGP, AOP,...)** pour vous proposer une gamme de pâtes aux véritables saveurs de l'Italie

La « **Pasta** », produit iconique de la gastronomie italienne, a traversé les frontières et se retrouve aujourd'hui sur toutes les tables du monde. En plus d'une gamme de pâtes adaptée à vos besoins et aux attentes de vos convives, **MEDITERRANEAN FOOD SOLUTIONS** apporte son expertise aux professionnels à travers des services, des recettes mais aussi des outils comme « **Le Grand Livre de la Pasta** » : un document qui rassemble le savoir-faire de nos partenaires chefs et de nos producteurs pour répondre à vos questions sur les pâtes.

1-LES ORIGINES

Histoire

L'origine des pâtes remonterait au début du néolithique, **soit 9 600 ans av. J-C, dans le Croissant Fertile au Proche-Orient**, lorsque les chasseurs-cueilleurs adoptent un modèle de subsistance fondé sur l'agriculture, dont la culture du blé et l'élevage. Le mélange de blé et d'eau, cuit sur des pierres brûlantes, serait l'ancêtre des pâtes. **Des traces de l'existence de ces pâtes, datant de la fin du néolithique, 4 000 ans av. J-C, ont d'ailleurs été découvertes dans le nord-ouest de la Chine** sur le site archéologique de Leija, situé sur les rives du Fleuve Jaune.

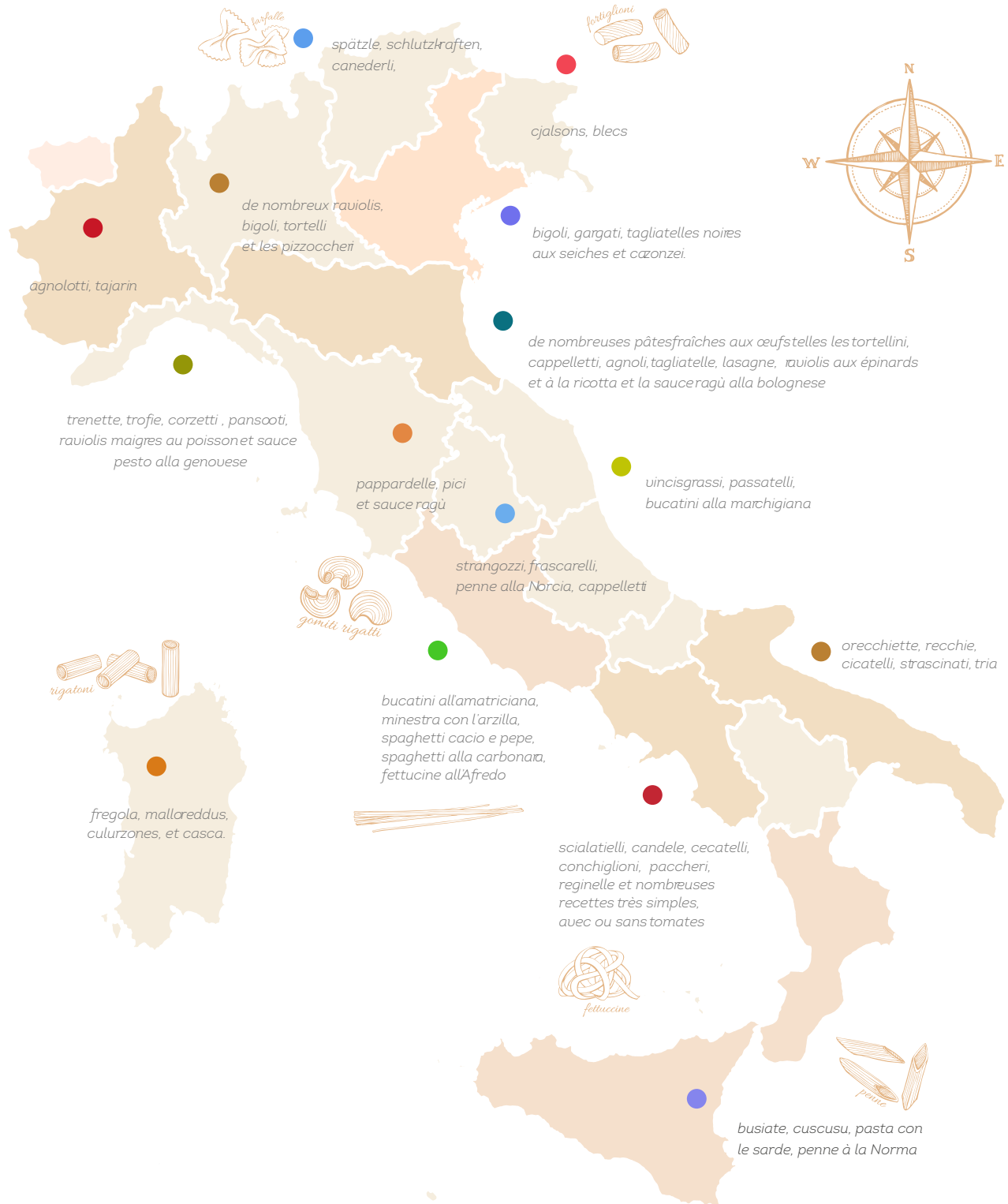
La légende a attribué la découverte des pâtes **à Marco Polo qui les aurait rapportées en 1295 de son périple en Chine. Mais dès l'Antiquité, Grecs et Romains consommaient des pâtes**. Dans les tombes étrusques, ont été trouvées des illustrations d'outils servant à la fabrication de pâtes. Les Grecs appelaient « **laganon** », **une feuille de pâte découpée en fines lanières pour former des tagliatelles**. Un texte d'Apicius décrit au Ve siècle un plat ressemblant en tous points aux lasagnes. Chez les Siciliens, on retrouve également dans un texte ancien le terme « **macarruni** ». Les nomades de la péninsule arabique et de l'Afrique du nord, qui ne disposaient pas d'assez d'eau pour préparer des pâtes chaque jour, furent sans doute à l'origine de la dessiccation des pâtes à des fins de conservation. Ces nomades inventèrent le calibre en petit tube de pâte pour accélérer le processus de séchage.

Le savoir nécessaire à la production des pâtes a été introduit à **Palerme entre les IXe et XIe siècle**, pendant la domination arabe. Au Moyen-Age, la Sicile était déjà célèbre pour la production de ses pâtes et le climat régulier de la région de Naples se prêtait bien à ce procédé. **Nombre de villes se spécialisèrent dans la production de pâtes. Au XIIIe siècle, la papauté érige des standards de fabrication**. Au XIVe siècle, les pâtes commencent à être farcies, plus de dix siècles après la Chine ! Le roi Ferdinand II de Naples (1469-1496) engage l'ingénieur Cesare Spadaccini pour mécaniser la production des pâtes et **c'est à Venise, en 1740, qu'ouvre la première usine de pâtes avec les premiers moules en métal !** En 1547, les fabricants génois ont décrété que les pâtes « **véritables** » devaient être faites à partir de semoule de blé dur, de sel de cuisine et d'eau. Les pâtes obtinrent ainsi leurs lettres de noblesse. Cette règle d'authenticité est d'ailleurs toujours valable à l'heure actuelle pour la pasta secca, c'est-à-dire les pâtes sèches. **Au XVIe siècle, l'importation des pâtes en France se développe à la suite du mariage de Catherine de Médicis avec Henri II**. En 1837, le duc napolitain Ippolito Cavalcanti répertorie les recettes de pâte de la péninsule italienne dans son guide « **Cucina teorico pratica** » et évoque pour la première fois la cuisson al dente.

D'abord consommées natures ou avec du fromage, il faut attendre le XVIIe siècle pour qu'il soit fait mention de l'utilisation de la tomate avec les pâtes. En 1933, **une loi réglementant la production et le commerce des pâtes en Italie est promulguée. La tradition des pâtes est depuis longtemps au coeur même de la culture gastronomique italienne**. On produit d'ailleurs des pâtes dans toute l'Italie, les principales régions productrices étant **la Sicile, la Ligurie, les Abruzzes et la Campanie**.



Il existe ainsi, aujourd'hui, près de 300 formes de pâtes fabriquées et consommées en Italie. Mais, malgré cette grande variété, 70% de la consommation des Italiens se concentre sur 4 modèles de pâtes nationales : les spaghetti, les penne, les fusilli et les rigatoni. Les différentes sortes de pâtes par région :



Plusieurs recettes ont fait le tour de l'Italie et se retrouvent du Nord au Sud, telles les pasta e fagioli ou les spaghetti alla vongole. En revanche, d'autres recettes ont dépassé les frontières et fait le tour du monde, sous une forme totalement différente de la recette originale : les tagliatelles à la bolognaise, les lasagnes à la bolognaise, les spaghetti à la carbonara, bucatini all'amatriciana, fettuccine cacio e pepe et les spaghetti al pomodoro en sont un bon exemple.



2 - LES DIFFÉRENTES PÂTES

Histoire

En premier lieu, nous pouvons scinder l'Italie en deux, le Nord et le Sud : avec des pâtes au blé tendre au Nord et des pâtes au blé dur au Sud : une cuisine au beurre au Nord, à l'huile d'olive au Sud ; plus de pâtes fraîches au Nord, de pâtes sèches au Sud. La raison de ces différences est simple : il s'agit d'une cuisine basée sur la production locale, avec des produits du terroir et de saison. Dans le Nord de l'Italie, au climat plus froid, on cultive le blé tendre ; alors que dans Sud, plus méridional, on cultive le blé dur, plus acclimaté au climat méditerranéen.

Nous pouvons illustrer notre propos en regardant plus en détail les pâtes fraîches, pour lesquelles, dans la cuisine italienne traditionnelle, nous pouvons identifier deux familles principales :

> *Les pâtes aux œufs frais, préparées historiquement avec de la farine de blé tendre, sont typiques des régions du nord de l'Italie, en particulier d'Émilie-Romagne. Cette famille comprend les tagliatelles et les pâtes farcies, telles que les tortellini, les cappelletti et les ravioli.*

> *Les pâtes fraîches de semoule de blé dur, obtenues à partir d'un mélange savamment dosé d'eau et de semoule, typiques des régions du centre-sud. Dans cette famille, nous retrouvons l'orecchiette, les cavatelli, les scialatielli...*



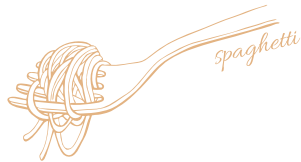
Il faut aussi noter que la cuisine italienne est un ensemble de cuisines régionales où chaque ville, chaque village, a développé ses propres recettes. La raison en est historique car l'Italie, unifiée en 1861, était auparavant un ensemble de petits états avec chacun ses propres coutumes, sa propre politique et sa propre gastronomie. Par ailleurs, les pâtes italiennes présentent certaines caractéristiques que l'on ne retrouve pas ailleurs, le primo piatto et les pâtes pour les jours maigres :

> *En Italie, les pâtes servies en primi piatti sont précédées d'antipasti et suivies d'un plat de viande ou de poisson avec des légumes, puis des dolce (dessert). Ce concept de pâte en primo date du XXe siècle.*

> *L'Église catholique prescrivant des jours maigres sans viande, on retrouve de nombreux plats de pâtes maigres, di magro, pour le vendredi ou le Carême. Comme les italiens sont amateurs de bonne chair, nombreux de ces plats sont assez gourmands, comme les raviolis aux épinards et ricotta.*



1 - LA PÂTE



Une pâte de qualité nécessite des ingrédients sélectionnés avec soin. La pâte est composée de blé dur ou tendre sous forme de farine ou de semoule, d'eau et parfois d'œufs selon les recettes.

1. La première étape, la sélection du blé est un élément essentiel puisqu'il représente le premier ingrédient de la pâte. Pour la fabrication des pâtes, deux variétés de blé, botaniquement différentes, sont utilisées : le blé dur (*Triticum durum*) et le blé tendre (*Triticum aestivum*). Le blé dur possède des grains dont la texture est très vitreuse et très dure, alors que le blé tendre possède des grains dont la texture est généralement farineuse ; de sorte qu'après broyage des grains, le blé dur va donner principalement des semoules, qui sont de grosses particules, alors que le blé tendre va donner des farines sous la forme de particules très fines. Le grain de blé est composé principalement d'amidon, 70% environ, mais aussi de protéines qui jouent un rôle essentiel dans la tenue à la cuisson pour des pâtes parfaitement al dente. La teneur en protéines du blé tendre est de 10 à 12 %, alors que celle du blé dur est de 12 à 16 %. Pour obtenir la semoule de blé dur, les grains préalablement humidifiés pour favoriser la séparation de l'amande des enveloppes sont broyés. **La deuxième étape, le blutage**, permet de trier les différentes fractions du grain de blé dur, en fonction de leur taille. **La dernière étape, le sassage**, permet de trier les différentes fractions du grain de blé dur en fonction de leur densité. C'est l'étape où le son du grain de blé dur et la semoule sont séparés. Contrairement au grain de blé



tendre, l'amande du grain de blé dur résiste à l'écrasement et à la fragmentation. Lorsqu'il est broyé, il se réduit en semoule, tandis que le grain de blé tendre se réduit en farine. C'est ainsi que le blé dur devient semoule. Forts de leur expertise, les moulins italiens ont développé des farines de très haute qualité. Parfaitement sélectionnées, les farines sont élaborées pour produire la meilleure pâte possible. En Italie, les types de farines sont : tipo 0 - 00 - 1 - 2 - integrale. La farine 00, très fine, est la plus utilisée pour la fabrication de pâtes de qualité. Les pâtes sèches sont fabriquées exclusivement à base de blé dur, alors que les pâtes fraîches sont réalisées avec du blé dur et/ou du blé tendre selon les régions comme évoqué précédemment.

2. L'eau doit être irréprochable au niveau bactériologique et gustatif.

3. Les œufs entiers, issus de préférence de poules élevées en plein-air, sont parfois utilisés dans les pâtes sèches ou dans les pâtes fraîches. Le jaune leur donne une belle couleur dorée et cela grâce au bêta-carotène qu'il contient. Il apporte également du liant qui donne aux pâtes une texture ferme et fondante. Le blanc d'œuf garantit quant à lui une excellente tenue des pâtes à la cuisson.

4. Le sel, en plus de sa saveur qui révèle les autres arômes de la pâte, il contribue à renforcer la tenue de la pâte.



Les secrets d'une bonne pasta

2 - LA FABRICATION



La fabrication des pâtes comporte deux étapes pour les pâtes fraîches et une étape supplémentaire pour les pâtes sèches :

1. Le pétrissage consiste à mélanger la farine de blé tendre et/ou la semoule de blé dur, l'eau, les œufs et le sel. Le mélange doit être le plus homogène possible pour que le pétrissage donne une élasticité parfaite à la pâte.

2. Le tréfilage est l'une des phases les plus distinctives de la production des pâtes : c'est le procédé qui donne une forme à la pâte pétrie, la transformant en une feuille de pâte qui sera ensuite travaillée pour la production de pâtes courtes, par exemple les garganelli, de pâtes longues, par exemple les tagliatelles, et de pâtes enveloppant de la farce, par exemple les raviolis. Le tréfilage dans des matrices en bronze, effectué lentement et à basse température, est le seul procédé qui permette de réaliser une feuille de pâte naturellement rugueuse, comme la feuille de pâte traditionnelle produite artisanalement. Il donne à la feuille de pâte une texture poreuse qui permet de retenir parfaitement la sauce.

3. Le séchage, dernière étape du processus de fabrication des pâtes sèches, a pour but de baisser la teneur en eau des pâtes de 30 à 12%, favorisant ainsi leur conservation. Les pâtes sont d'abord pré-séchées très rapidement pour qu'elles durcissent en surface, sans les déformer. Cela évite qu'elles ne collent entre elles. Ensuite, elles sont séchées très progressivement dans un grand tunnel d'air chaud. Il faut



veiller à adapter la température et la durée de séchage en fonction de la forme de la pâte. Tout comme la sélection du blé, cette étape est très importante et détermine la qualité des pâtes. Plus le séchage est effectué à basse température, plus les pâtes sont de qualité, car les propriétés nutritionnelles et organoleptiques sont préservées.

Il existe trois cycles différents de séchage des pâtes :

- Basse température : 24 à 72 heures à des températures inférieures à 40-59°C
- Haute température : 8 à 10 heures à des températures inférieures à 60-80°C
- Très haute température : 3 à 4 heures à des températures supérieures à 80°C et pouvant atteindre 130°C.

Les pâtes séchées à basse température sont des produits vivants, car il y a une très faible fermentation et acidification et les propriétés du blé sont préservées. C'est pour cela que sa cuisson a un temps optimal au-delà duquel les pâtes ne seront plus « al dente ». **Les pâtes séchées à haute et très haute température sont des produits inertes**. En effet, cette élévation importante de température dégrade un grand nombre de substances contenues dans les pâtes et bénéfiques pour la santé comme certains acides aminés ou les protéines. C'est la structure chimique profonde du blé qui se modifie. La pâte perd donc sa saveur et change de consistance.



3 - LES PÂTES FARCIES



La fabrication de pâtes farcies nécessite non seulement des ingrédients de qualité, mais aussi un savoir-faire dans la pure tradition du patrimoine gastronomique italien. Les matières premières fraîches sont privilégiées. Les ingrédients rigoureusement sélectionnés, fromages de premier choix, légumes, viandes et poissons sont préparés à la main. Ils sont ensuite mélangés délicatement de façon à préserver leurs textures et leurs saveurs afin d'obtenir une farce savoureuse, **sans conservateur, ni arôme artificiel ou naturel.**

La pâte fraîche, garnie généreusement de farce est ensuite roulée avec précaution de façon traditionnelle. **Cette étape est cruciale et doit être réalisée avec soin pour éviter que les pâtes ne s'ouvrent pendant la cuisson.**



Les secrets d'une bonne pasta

4 - LA CUISSON DES PÂTES



Pour une cuisson parfaite des pâtes, il faut compter 1 litre d'eau et 10g de sel pour 100g de pâtes. La cuisson « al dente » des pâtes, c'est-à-dire cuites mais encore fermes, fait partie de l'art culinaire italien : **les pâtes « al dente » sont plus savoureuses et plus consistantes en bouche, mais surtout plus digestes !**

- > Une fois l'eau salée portée à ébullition, verser les pâtes.
- > Attendre la reprise de l'ébullition et à partir de ce moment-là, cuire suivant le temps indiqué en remuant 1 à 2 fois. Le plus sûr est de goûter régulièrement les pâtes en cours de cuisson : pour vérifier **une cuisson « al dente »**, il suffit de **couper une pâte en deux**, le point blanc situé au milieu de la pâte ne doit plus être visible.
- > Égoutter sans rincer et assaisonner.





Recettes

Découvrez nos délicieuses recettes de pâtes nature ou farcies élaborées par notre Chef. Printemps - Été ou Automne - Hiver, elles trouveront naturellement leur place sur votre carte pour régaler les papilles de vos convives en toutes saisons.

CAPPELLACCI AUX ASPERGES AVEC QUENELLE MASCARPONE, POINTES D'ASPERGES & ROQUETTE, PRINTEMPS - ÉTÉ

Ingrédients pour 1 assiette

7 pièces Cappellacci aux asperges vertes

20 g pointes d'asperges

20 g tiges d'asperges

1 cl huile d'olive

10 cl bouillon de légumes

20 g mascarpone

3 brins roquette

1 tour moulin à poivre 5 baies

Sel

Progression

Dans une poêle, avec de l'huile d'olive chaude, faire revenir les tiges d'asperge émincées avec les pointes d'asperges, puis ajouter le bouillon de légumes.

Plonger les Cappellacci aux asperges vertes dans le bouillon frémissant et laisser à nouveau chauffer pendant 4 à 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Dans une assiette creuse, dresser les Cappellacci aux asperges vertes, ajouter une quenelle de mascarpone, les brins de roquette et un tour de moulin à l'envoi.



Recettes

CAPPELLACCI RICOTTA DE BUFFLONNE & ÉPINARDS AVEC BURRATA & AVOCAT, PRINTEMPS - ÉTÉ

Ingrédients pour 1 assiette

7 pièces Cappellacci ricotta di latte di bufala & épinards

1 petite burrata crémeuse

1/2 avocat mûr

3 cl jus de citron

1 cl huile d'olive

10 g parmesan frais râpé

4/5 feuilles basilic frais

1 tour moulin à poivre 5 baies

Sel

Progression

Faire colorer l'avocat à l'huile d'olive, déglacer avec le jus de citron, réserver sur le côté.

Plonger les Cappellacci ricotta di latte di bufala & épinards dans l'eau bouillante salée et laisser chauffer pendant 4 à 5 minutes. Les égoutter et les ajouter à la poêlée d'avocat au citron. Dresser les Cappellacci ricotta di latte di bufala & épinards, disposer harmonieusement les morceaux d'avocats et saupoudrez de parmesan, déposer les feuilles de basilic puis un tour de moulin à poivre 5 baies.







Recettes

CAPPELLACCI SAUCISSE & FRIARIELLI AVEC SAUCE TOMATE À LA SICILIENNE & MINI AUBERGINES GRILLÉES, PRINTEMPS - ÉTÉ

Ingrédients pour 1 assiette

7 pièces Cappellacci saucisse & friarielli

50 g sauce tomate à la sicilienne

1/2 mini aubergine grillée

1 cl huile d'olive

3/4 feuilles sauge

Copeaux parmesan

1 tour moulin à poivre 5 baies

Sel

Progression

Dans une poêle faite griller la 1/2 mini aubergine dans l'huile d'olive, assaisonner. Dans une casserole, faire chauffer la sauce tomate à la sicilienne.

Plonger les Cappellacci saucisse & friarielli dans l'eau bouillante salée et les laisser cuire pendant 5 à 6 minutes. Dans une assiette, dresser les Cappellacci saucisse & friarielli, ajouter la sauce tomate à la sicilienne, la 1/2 aubergine grillée, les copeaux de parmesan, les feuilles de sauge coupées et un tour de moulin à l'envoi.



Recettes

GIRASOLI VÉGÉTARIEN SUPERGREEN AUX LÉGUMES DU POTAGER, PRINTEMPS - ÉTÉ

Ingrédients pour 1 assiette

14 pièces Girasoli végétariens supergreen

3 tomates cerises confites

10 g petits pois frais

10 g haricots mange-tout

10 g pointes d'asperges vertes

10 g brocoli

1 g piment d'Espelette

1 g huile d'olive

1 tour moulin à poivre 5 baies

Sel

Progression

Faire chauffer l'huile dans une poêle les légumes préalablement cuits à l'anglaise et ajouter une pointe de piment d'Espelette. Ajouter les tomates cerises confites. Vérifier l'assaisonnement.

Plonger les Girasoli végétariens super green dans l'eau bouillante salée et les laisser cuire 4 à 5 minutes. Les égoutter et les mélanger dans la poêlée de légumes. Dresser le tout et ajouter l'huile d'olive, une pincée de piment et un tour de moulin à poivre 5 baies.







Recettes

GIRASOLI TOMATE MOZZARELLA DE BUFFLONNE, SAUCE TOMATE & MASCARPONE, PRINTEMPS - ÉTÉ

Ingrédients pour 1 assiette

SAUCE TOMATE & MASCARPONE

50 g sauce tomate

20g mascarpone

Sel, poivre

GIRASOLI

7 pièces Grandi Girasoli tomate mozzarella de bufflonne

1 filet huile d'olive

Copeaux de Parmesan

20g mascarpone

Quelques fleurs comestibles

1 tour moulin à poivre 5 baies

Progression

Faire chauffer la sauce tomate, ajouter le mascarpone, laisser cuire quelques minutes et vérifier l'assaisonnement. Réserver. Plonger les Girasoli tomate mozzarella de bufflonne dans l'eau bouillante salée 4 à 5 minutes. Les laisser cuire, les égoutter et les ajouter à la sauce tomate et mascarpone.

Dresser dans une assiette, les copeaux de parmesan, un filet d'huile d'olive, un tour de moulin et quelques fleurs comestibles en présentation.



Recettes

MEZZELUNE GORGONZOLA & NOIX AVEC FIGUE FRAÎCHE SAUTÉE AU THYM, PRINTEMPS - ÉTÉ

Ingrédients pour 1 assiette

7 pièces Mezzelune gorgonzola & noix

10 cl crème liquide

30g gorgonzola

5g noix concassée

1 figue fraîche

1 cl huile d'olive

1 brin thym frais

Sel, poivre

Progression

Cuire au four la figue fraîche avec un filet d'huile d'olive et le brin de thym frais. Dans une casserole à feu doux, faire fondre le gorgonzola. A bonne consistance, réserver et vérifier l'assaisonnement.

Plonger les Mezzelune gorgonzola & noix dans l'eau bouillante salée et les laisser cuire pendant 4 à 5 minutes. Les égoutter et les passer dans la crème au gorgonzola ; vérifier l'assaisonnement. Dans une assiette, dresser les Mezzelune gorgonzola & noix, ajouter le gorgonzola frais, les noix concassées, la figue rôtie avec son brin de thym.







Recettes

MEZZELUNE AU PARMIGIANO REGGIANO AVEC TOMATES CŒUR DE BŒUF & BALSAMIQUE, PRINTEMPS - ÉTÉ

Ingrédients pour 1 assiette

10 pièces Mezzelune parmigiano reggiano

1 tomate cœur de bœuf

1 échalote ciselée

1 cl huile d'olive

15 g beurre doux

1 brin basilic

2 cl crème de vinaigre balsamique de Modène

10 g billes vieux parmesan

1 tour moulin à poivre 5 baies

Sel

Progression

Dans une poêle avec de l'huile d'olive chaude, faire revenir la tomate cœur de bœuf taillée en gros cubes de 2/2, ajouter l'échalote ciselée. Laisser cuire. Plonger les Mezzelune parmigiano reggiano dans l'eau bouillante salée et les laisser cuire 5 à 6 minutes. Les passer dans une poêle chaude avec le beurre doux et une goutte d'eau. Vérifier l'assaisonnement. Dans une assiette, déposer les Mezzelune parmigiano reggiano, ajouter la tomate cuisinée, des points de crème de vinaigre balsamique, les billes de vieux parmesan, le basilic et un tour de moulin à l'envoi.



Recettes

RAVIOLI VERTS AUX LÉGUMES DU SOLEIL, FILET DE ROUGET PETIT BATEAU, PRINTEMPS - ÉTÉ

Ingrédients pour 1 assiette

12 pièces Ravioli verts aux légumes du soleil

1 filet de rouget

5 tomates cerise

10 g parmesan frais râpé

1 cl bouillon de légumes

PM cive ciselée

1 filet huile d'olive

1 tour moulin à poivre 5 baies

Sel

Progression

Réaliser un bouillon de légumes, puis le réserver. Dans l'huile chaude, faire revenir les tomates cerise coupées en deux puis déglacer avec le bouillon de légumes. Plonger les ravioli verts dans l'eau bouillante salée et laisser cuire 5 à 6 minutes. Les ajouter aux tomates et vérifier l'assaisonnement.

Dresser dans une assiette, ajouter la cive, un filet d'huile d'olive pour lustre, râper le parmesan et un tour de moulin à l'envoi.







Recettes

GRANDI GIRASOLI AUBERGINE À LA PARMESANE, CHIPS DE COPPA, PRINTEMPS - ÉTÉ

Ingrédients pour 1 assiette

SAUCE TOMATE

1 oignon

1/2 gousse ail

100 g tomates pelées

1 cl huile d'olive

2 feuilles basilic

GRANDI GIRASOLI

7 pièces de Grandi Girasoli aubergine
à la parmesane

1 filet huile d'olive

Copeaux Parmesan

Chips coppa

1 brin ciboulette

1 tour moulin à poivre 5 baies

Progression

Dans l'huile chaude, faire revenir l'oignon émincé finement, l'ail haché puis ajouter les tomates pelées, laisser cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes. Ajouter le basilic frais ciselé et vérifier l'assaisonnement. Réserver.

Plonger les Grandi Girasoli aubergine à la parmesane dans l'eau bouillante salée et les laisser cuire pendant 4 à 5 minutes. Les égoutter et les ajouter à la sauce tomate. Dresser dans une assiette, les copeaux de parmesan, un filet d'huile d'olive, les chips de coppa, un tour de moulin et un brin de ciboulette en présentation.



Recettes

TRIANGOLI MULTICOLORES, DAURADE ROYALE, OLIVES TAGGIASCHE, TOMATES AU BEURRE, PRINTEMPS - ÉTÉ

Ingrédients pour 1 assiette

5 pièces Triangoli multicolores daurade olives taggiasche et tomate

10 cl Jus de moules

2 cl crème liquide 30%

10 g Beurre doux

20 g épinard frais

1 cl Huile d'olive

10 g œufs de cabillaud fumé

1 Tour de moulin à poivre 5 baies

Sel

Progression

Dans la casserole, faire réduire le jus de moules, ajouter de la crème liquide, réduire à nouveau puis monter au beurre. A la poêle dans l'huile d'olive, faire revenir les épinards. Une fois fondue vérifier l'assaisonnement.

Plonger les Triangoli multicolores daurade olives taggiasche et tomate dans l'eau bouillante salée. Déposer dans le fond d'une assiette la fondue d'épinards puis ajouter vos Triangoli multicolores daurade olives taggiasche et tomate, le beurre au jus de moules puis les œufs de cabillaud fumé.







Recettes

TORTELLONI MULTICOLORES À L'AVOCAT, AVEC SAUCE TOMATE DATTERINO & AVOCAT FRAIS, PRINTEMPS - ÉTÉ

Ingrédients pour 1 assiette

5 à 6 pièces Tortelloni multicolores à l'avocat

100 gr de concassé de tomate Datterino

1/2 Avocat

10 cl Sauce crustacés

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cl d'huile d'olive de l'Etna

1/2 g Fleur de sel

1/2 g Gomazio

4/5 feuilles de basilic frais

1 Tour de moulin à poivre 5 baies

Sel

Progression

Dans la casserole, verser la sauce crustacés, la réduire et la crémiser. Chauffer à feu doux le concassé de tomate. Tailler l'avocat en beaux morceaux puis les griller à la poêle avec l'huile d'olive de l'Etna (ou une huile extra vierge, première pression à froid), assaisonner de fleur de sel et de sésame (Gomazio) Plonger les Tortelloni multicolores à l'avocat dans l'eau bouillante salée. Napper le fond d'une assiette avec la sauce crustacés, déposer vos Tortelloni, vos morceaux d'avocat bien dorés et assaisonnés. Disposer le concassé de tomate au centre de l'assiette puis déposer les feuilles de basilic, un Tour de moulin à poivre 5 baies.



Recettes

MEZZELUNE MASCARPONE & BASILIC AVEC COURGETTES PÂTISSON MULTICOLORES, AUTOMNE - HIVER

Ingrédients pour 1 assiette

8 pièces Mezzelune mascarpone & basilic

100 g courgettes pâtisson multicolores

1 cl huile d'olive

10 g beurre doux

1 g cive fraîche ciselée

Sel, poivre

Progression

Dans une poêle avec de l'huile d'olive chaude, faire revenir les courgettes pâtisson coupées en morceaux, une fois cuites et légèrement colorées, les saler et les réserver. Plonger les Mezzelune mascarpone & basilic dans de l'eau bouillante salée et laisser chauffer pendant 4 à 5 minutes. Les égoutter et les ajouter dans la poêlée de pâtissons avec une noix de beurre.

Dans une assiette, dresser les Mezzelune mascarpone & basilic, ajouter les quartiers de courgettes pâtisson, un filet d'huile d'olive pour lustrer, la cive ciselée et un tour de moulin à l'envoi.







Recettes

GRANDI MEZZELUNE CÈPES & TRUFFE D'ÉTÉ EN BOUILLON PAYSAN AUTOMNE - HIVER

Ingrédients pour 1 assiette

7 pièces Grandi Mezzelune cèpes & truffe d'été

40 cl bouillon de légumes

1 carotte

1 champignon de type bolet

1 branche thym frais

1 cl huile d'olive

3 à 4 copeaux de parmesan

Sel, poivre

Progression

Dans une casserole faites revenir à feu doux les légumes taillés en fine paysanne, ajouter le bouillon de légumes et laisser cuire une quinzaine de minutes. Plonger les Grandi Mezzelune cèpes & truffe d'été dans le bouillon frémissant et laisser à nouveau chauffer pendant 5 à 6 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser dans une assiette creuse les Grandi Mezzelune cèpes & truffe d'été avec le bouillon paysan, ajouter le thym frais, le parmesan et un tour de moulin à l'envoi.



Recettes

MEZZELUNE AU HOMARD, LÉGUMES ET BEURRE DE PROSECCO, AUTOMNE - HIVER

Ingrédients pour 1 assiette

BEURRE DE PROSECCO

1/2 échalote

1 cl Prosecco

2 cl crème liquide spéciale cuisson

20 g beurre

Sel, poivre

MEZZELUNE

6 pièces Mezzelune au homard

2 gambas cuites

1 cl huile d'olive

5 baby légumes

Quelques germes de betterave

PM cive ciselée

1 tour moulin à poivre 5 baies

Sel

Progression

Éplucher et cuire les baby légumes dans de l'eau frémissante salée. Réserver. Pour le beurre de Prosecco, ciseler la demi-échalote puis la faire réduire avec le Prosecco. Ajouter la crème liquide puis réduire au sirupeux et monter avec le beurre frais ; vérifier l'assaisonnement. Faire revenir les baby légumes dans l'huile d'olive. Plonger les Mezzelune au homard dans l'eau bouillante salée et les laisser cuire 5 à 6 minutes, les égoutter et les ajouter dans la poêle.

Dresser dans votre assiette vos raviolis nappés de sauce, les baby légumes, les germes, la cive et un tour de moulin à poivre à l'envoi. Déposer les gambas cuites sur le dessus.







Recettes

PAPPARDELLES AUX CÈPES & FOIE GRAS POÊLÉ

AUTOMNE – HIVER

Ingrédients pour 1 assiette

50 g cèpes en morceaux

1 cl huile d'olive

15 g beurre

1 gousse ail

2 brins ciboulette ciselée

Sel, poivre

4 nids Pappardelle soit 100 g

1 tranche de foie gras cru

PM cive ciselée

1 filet huile d'olive

Copeaux de Parmesan

1 tour moulin à poivre 5 baies

Fleur de sel

Quelques fleurs comestibles

Progression

Dans l'huile chaude, faire revenir les cèpes pour leurs faire perdre la première eau. Une fois celle-ci évaporée, ajouter le beurre, l'ail et l'assaisonnement. À belle coloration, réserver la préparation. Plonger les Pappardelles dans l'eau bouillante salée et laisser cuire pendant 4 minutes. Les ajouter la poêlée de cèpes. Dans une poêle fumante sans matière grasse, faire revenir votre foie gras. Égoutter sur un papier absorbant.

Dresser dans une assiette, les Pappardelles, le foie gras avec un peu de fleur de sel dessus, ajouter la cive, un filet d'huile d'olive pour lustre, quelques copeaux de parmesan et un tour de moulin à l'envoi. Ajouter quelques fleurs comestibles en présentation.



Recettes

TAGLIOLINI À L'ENCRE DE SEICHE AVEC CABILLAUD, TOMATES CERISES & ŒUFS DE POISSON, AUTOMNE - HIVER

Ingrédients pour 1 assiette

100 g Tagliolini noirs à l'encre de seiche (1 nid)

1 cl huile d'olive

100 g cabillaud frais

5 1/2 tomates cerise confites

1/2 gousse ail hachée

1 cl Martini dry

5 cl jus de crustacés

5 g œufs de poisson

1 g zeste de citron

2 g graines de courge

Sel, poivre

Progression

Dans une poêle faire revenir le cabillaud dans l'huile d'olive bien chaude : Réserver. Dégraisser la poêle, faire revenir l'ail puis déglacer avec le Martini dry, ajouter le jus de crustacés. Plonger les Tagliolini noirs à l'encre de seiche dans l'eau bouillante salée et les laisser cuire pendant 2 minutes.

Les égoutter et les incorporez-les au jus de crustacé. Dans une assiette, dresser les Tagliolini noirs à l'encre de seiche, disposer le cabillaud, les œufs de poisson, les zestes de citron, les graines de courge et un tour de moulin à l'envoi.







Recettes

TAGLIOLINI AU CITRON, CRÈME DE POIREAUX & SAUMON FRAIS EN DÈS, AUTOMNE – HIVER

Ingrédients pour 1 assiette

100 g Tagliolini casarecce au citron de Sicile (1 nid)

20 cl crème liquide

1 cl huile d'olive

50 g blancs de poireaux émincés

40 g dés de saumon frais

Sel, poivre

Copeaux parmesan

Sel, poivre

Progression

Dans une poêle avec de l'huile d'olive chaude, faire revenir les blancs de poireaux émincés, une fois légèrement croquants, ajouter les dés de saumon frais, cuire à nouveau puis déglacer avec la crème liquide et réduire au sirupeux. Plonger les Tagliolini casarecce au citron de Sicile dans l'eau bouillante salée et les laisser cuire 4 minutes. Les égoutter et les ajouter à la crème de poireaux et saumon.

Dans une assiette, dresser les Tagliolini casarecce au citron de Sicile, quelques copeaux de parmesan et un tour de moulin à l'envoi.



Recettes

TRIANGOLI AUX CÈPES & TRUFFE D'ÉTÉ AVEC CÈPES CRUS & POUSSES DE MOUTARDE, AUTOMNE - HIVER

Ingrédients pour 1 assiette

8 pièces Triangoli cèpes & truffe d'été

15 g beurre doux

1 filet huile d'olive parfumé à la truffe

1 petit cèpe cru en lamelles

10 g pousses de moutarde

Sel, poivre

Progression

Plonger les Triangoli aux cèpes & truffe d'été dans l'eau bouillante salée et les laisser cuire pendant 3 à 4 minutes.

Les égoutter et les passer à la poêle dans le beurre doux avec un filet d'eau ; Vérifier l'assaisonnement.

Dans une assiette, dresser les Triangoli aux cèpes & truffe d'été, ajouter l'huile parfumée à la truffe, les lamelles de cèpes crus et quelques pousses de moutarde.







Recettes

CAPPELLACCI AUX CÈPES, FILET DE BŒUF, AUTOMNE - HIVER

Ingrédients pour 1 assiette

CÈPES

50 g cèpes en morceaux

1 cl huile d'olive

15 g beurre

1 gousse ail

2 brins ciboulette ciselée

Sel, poivre

CAPPELLACCI

7 pièces de Cappellacci aux cèpes

1 filet de bœuf poêlé

PM cive ciselée

1 filet huile d'olive

Copeaux de Parmesan

Sel, poivre

Progression

Dans l'huile chaude, faire revenir les cèpes pour leurs faire perdre la première eau. Une fois celle-ci évaporée, ajouter le beurre, l'ail et l'assaisonnement.

À belle coloration, réserver la préparation. Plonger les Cappellacci aux cèpes dans l'eau bouillante salée et laisser cuire pendant 5 à 6 minutes. Les égoutter et les ajouter à la poêlée de cèpes.

Dans une assiette, dresser les Cappellacci et les cèpes, disposer harmonieusement le filet de boeuf préalablement cuit et coupé en cubes irréguliers.





80 rue Lawrence Durrell - BP 71554 - 84916 AVIGNON CEDEX 9
Tél : +33 (0)4 90 33 91 27 - Tél : +33 (0)4 90 33 91 28
www.mfsfrance.com