

**16 novembre premier atelier CUCINA de la saison 2022/2023**

**Plat proposé par notre chef Stefano**

**Risotto d'automne au potimarron, speck, taleggio et noix.**



Stefano nous a d'abord exposé l'historique de ce plat.

Il est mentionné pour la première fois à Milan au XVI<sup>ème</sup> siècle. Un maître verrier travaillait à la réalisation des vitraux de la cathédrale et utilisait du safran pour colorer le verre en jaune. Un jour il fit tomber un peu de safran dans le riz du déjeuner pris dans l'atelier, et le plat prit une couleur dorée et un goût particulier. Le risotto alla milanese était né et s'est vite répandu dans tout le nord de l'Italie.

Le riz, connu depuis 10 000 ans, vient de Chine et du sud de l'Inde. Les Perses le cultivent ensuite en Mésopotamie et il parvient en Egypte d'où il est ensuite exporté en Grèce et à Rome. Théophraste, philosophe et botaniste grec (-371 à -238) le mentionne comme aliment. Chez les romains il est utilisé comme médicament pour la digestion ou pour améliorer le teint (poudre de riz). C'est un produit de luxe, rare et cher.

Le riz parvient en Sicile par les Arabes. Puis il gagne la Campanie sous l'influence des Aragonais qui unifient les 2 Siciles, mais le climat trop sec ne lui est pas favorable et la culture périclité. Mais dès le XII<sup>ème</sup> siècle des moines cisterciens le cultivent dans le nord de l'Italie.

En 1465, le duc de Milan, Francesco Sforza offre en cadeau diplomatique des sacs de riz au Duc de Ferrare, signe du grand prix que l'on accordait à cette céréale rare à l'époque. Léonard de Vinci, alors l'hôte de la cour des Sforza de Milan, dessine un réseau de canaux pour développer la culture du riz en Lombardie. A la fin du XVIII ème siècle la culture du riz est largement développée dans le Piémont, régions de Vercelli et de Biella. Au XIXème siècle la construction de canaux dans toute la vallée du Pô accrut la production et le riz devint très populaire de Turin à Ferrare. La main d'œuvre était essentiellement féminine. Les mondine, ouvrières des rizières, sont à l'origine de chants qui accompagnaient les durs travaux, dont la version d'origine de " Bella Ciao" transformée ensuite en chant des partisans anti-fascistes.

Toute une culture s'est développée autour du riz (voir le film "Riz Amer" de Giuseppe de Santis. 1949 ). Le paysage a été aussi fortement marqué par la riziculture. De grosses fermes, les " cascine", se sont construites dans la vallée du Pô pour répondre aux exigences techniques de la riziculture.

Le riz italien dérive d'une seule souche botanique, le japonica, qui a un grain rond. Les variétés dérivées utilisées pour le risotto sont :

- l'arborio, riche en gluten et crémeux.
- le carnaroli
- le parano
- le baldo
- le Vilaine nano
- le roma



les " cascine"

## LE SPECK.



C'est un produit du Trentin- Haut Adige. Le village de Sauris dans le Frioul serait le lieu d'origine. Dans le val de Funes, à Santa Maddalena, village des Dolomites,

Le speck est à l'origine un mode de conservation de la viande de porc connu depuis le XIIIème siècle. Mais le premier document qui le mentionne date du XVIIIème siècle. Le mot "speck" signifie "gras" en allemand, ou lard. Le speck italien est très différent de celui fait en Autriche. Il est constitué de la cuisse du porc désossée, ouverte en deux et aplatie, assaisonnée de sel, laurier et baies de genièvre, puis fumé légèrement.

## LE TALEGGIO.



Son origine remonte au début du XX ème siècle dans le Val Taleggio, près de Bergame en Lombardie. C'est un fromage à pâte crue, au lait de vache.

## La Recette du risotto.

- Pour 4 à 5 personnes.
- 400 gr de riz arborio (ou carnaroli ou baldo)
- 600 gr de potimarron
- 250 gr de taleggio
- 200 gr de speck
- 3 carottes
- 4 oignons
- 4 échalotes
- 3 branches de céleri

- Thym, laurier. Sel poivre.
- 2 cubes de bouillon de volaille ou de bœuf
- 1 verre de vin blanc sec
- 200 gr de parmesan.
- 150 gr de beurre. (Crème fraîche éventuellement).

Faire bouillir 1litre1/2 d'eau avec 2 oignons, les échalotes, les carottes en rondelles, les branches de céleri en morceaux, les herbes, les cubes de volaille, sel et poivre pendant au moins 1 heure.

Pendant ce temps, faire revenir le potimarron à l'huile d'olive en ajoutant un peu d'eau.

A mi-cuisson, faire revenir la moitié du speck coupé en petits morceaux de façon à ce qu'il soit croquant, et le réserver.

Faire rissoler le riz à l'huile avec le reste des oignons en morceaux jusqu'à ce qu'il soit translucide. Verser le verre de vin blanc.

Procéder à la cuisson du riz "a risotto", c'est à dire en ajoutant régulièrement des louches du bouillon de légumes, très chaud, préparé précédemment. Le riz doit toujours être recouvert de bouillon. Le remuer régulièrement pour qu'il ne prenne pas au fond de la casserole. Cuire pendant environ 1heure, de façon à ce que le riz soit fondant et non croquant.

A mi-cuisson, ajouter la moitié de speck non rissolé découpé en morceaux et le taleggio découpé en dés ainsi que le potimarron cuit.

En fin de cuisson, "mantecare", c'est a dire ajouter le beurre et faire fondre.

Au dernier moment, ajouter le speck croquant qui a été réservé et le parmesan râpé.

Servir tout de suite et très chaud.

Dans la recette, une dizaine de noix décortiquées à ajouter en milieu de cuisson. C'est la cerise sur le gâteau

