

# Gli ortolani

Lonate P. (Va)

Italia



*Erbe e frutta  
in cucina*

*Herbes et fruits  
en cuisine*



# Sixième A

Vigy-Metz

France



TOGETHER  
IN EXPO 2015  
COMMUNITY



**TOGETHER**  
**IN EXPO 2015**  
*COMMUNITY*

## Gli ortolani

Cl. 3 B

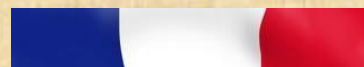


Ist. Comprensivo  
C. Carminati  
Lonate Pozzolo (Va)

**Italia**

## Sixième A

Cl. 6 A

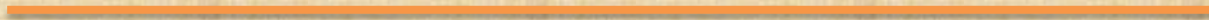
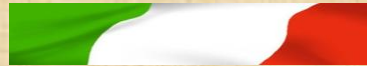


Collège  
Charles Péguy  
Vigy - Metz

**France**

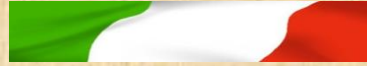
# *Erbe e frutta in cucina*

La cucina naturale della tradizione



# *Herbes et fruits en cuisine*

La cuisine naturelle de la tradition



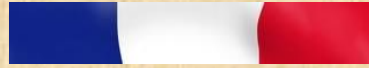
# *Erbe e frutta in cucina*

## La cucina naturale della tradizione

Questo e-book è il risultato del lavoro congiunto delle due scuole partner e presenta una raccolta di **venti ricette tradizionali** - dieci italiane e dieci francesi - a base di erbe e frutta tipiche dell'ambiente naturale di ciascun paese.

Il lavoro ha avuto inizio con lo studio dalle abitudini gastronomiche locali, è proseguito con una ricerca sulle piante autoctone e le loro proprietà per finire con la realizzazione di disegni relativi alle erbe incluse nella raccolta, accompagnati dalle rispettive ricette della tradizione locale. Il ricettario è stato realizzato anche in versione cartacea.

Il progetto si è proposto di valorizzare la dieta della civiltà contadina, povera di grassi e proteine e ricca di fibre e verdure. Allo stesso tempo ha voluto aiutare i ragazzi a mettere a confronto i loro diversi gusti e tradizioni, guidarli nel trovare somiglianze e differenze e valorizzare le caratteristiche delle culture gastronomiche di appartenenza.



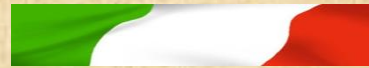
# *Herbes et fruits en cuisine*

## La cuisine naturelle de la tradition

Cet e-book est le résultat du travail commun des deux écoles partenaires et présente une collection de **vingt recettes traditionnelles** - dix italiennes et dix françaises - à base de plantes et de fruits typiques de l'environnement naturel des deux pays.

Le travail dans les écoles a débuté avec l'étude des habitudes alimentaires locales. Les classes ont ensuite abordé l'étude des herbes indigènes et leurs propriétés pour finir avec la reproduction graphique des herbes sélectionnées, accompagnée des recettes de la tradition. Le livre de cuisine a également été créé en papier.

Le projet veut valoriser le régime alimentaire de la tradition paysanne, pauvre en gras et en protéines et riche en fibres et légumes. Au même temps on a voulu aider les enfants à comparer les goûts et traditions de leurs terroirs, rechercher les similitudes et les différences et valoriser les caractéristiques des cultures alimentaires d'appartenance.



---

Erbe e ricette della tradizione di  
**Lonate Pozzolo** (*Varese*)  
**Lombardia**  
**Italia del Nord**

# Gli ortolani



---

Frittelle di salvia  
Patate al rosmarino  
Minestra di riso e malva  
More di gelso sciroppate  
Zuppa di cicoria  
Insalata di tarassaco e pancetta  
Liquore alla camomilla  
Minestra di ortiche  
Fiori di acacia fritti  
Frittelle di sambuco

# La Salvia



# La Sauge

**HABITAT:** regioni mediterranee.  
Pianta la cui altezza varia da 30 a 70 cm. Foglie grandi verdi-biancastre, fiori blu-violacei. Le parti utilizzate in diverse preparazioni culinarie sono le foglie, poiché hanno odore e sapore aromatico.

**HABITAT:** régions méditerranéennes.  
Plante dont la hauteur varie de 30 à 70 cm. Feuilles grandes blanc-vert, fleurs bleu-violacé. Les feuilles sont utilisées dans diverses préparations culinaires grâce à leur odeur et goût aromatique.



# Frittelle di salvia

## Ingredienti

12 foglie di salvia, un uovo,  
100 g di farina, un bicchiere  
d'acqua, sale e olio

## Preparazione

Preparate la pastella con l'uovo, la farina, l'acqua e un pizzico di sale. Mettete il tuorlo in un contenitore ed aggiungete la farina. Usando una frusta integrate l'acqua e il resto della farina, fino ad ottenere una pastella cremosa. Immergete le foglie di salvia. Quando l'olio è caldo con un cucchiaino pescate le singole foglie di salvia e friggetele.

# Sauge frite

## Ingrédients

*12 feuilles de sauge, 1 oeuf,  
100 g de farine, 1 verre d'eau,  
sel et huile*

## Préparation

*Préparer la pâte avec l'oeuf, la farine, l'eau et une pincée de sel. Mettre le jaune de l'oeuf dans un récipient et ajouter la farine. En utilisant une fouet, intégrer l'eau et la farine pour obtenir une pâte crémeuse. Tremper les feuilles de sauge dans la pâte. Lorsque l'huile est chaude, pêcher les feuilles de sauge avec une cuillère et les frire.*

# Il Rosmarino

# Le Romarin



**HABITAT:** Liguria, Provenza, regioni costiere dell'Italia centro meridionale, isole.

Arbusto dal fusto legnoso, foglie strette, verde scuro sopra, biancastre sotto. Fiori di colore viola-azzurro. Sviluppa un odore d'incenso, sapore aromatico, astringente.

***HABITAT:** Ligurie, Provence, régions côtières de l'Italie centrale et méridionale, îles.*

*Arbuste de tige ligneuse, feuilles étroites, vert foncé sur le dessus, le dessous blanchâtre. Fleurs bleu-violet. Il développe une odeur d'encens, la saveur aromatique, astringent.*

# Patate al rosmarino

## Ingredienti

2 dl latte, 1 rametto di rosmarino, 40 g burro  
60 g grana, 500 g patate  
sale, pepe

## Preparazione

Sbucciate e tagliate a fette le patate. In una teglia imburrata disponete uno strato di patate.

Bagnate con del latte, cospargete con del rosmarino, grana, sale, pepe e fiocchetti di burro. Proseguite con altre patate e il resto degli ingredienti, fino ad esaurimento. Infornate a 220 gradi per 35 minuti.

# Gratin au romarin

## Ingrédients

*2 dl de lait, 1 brin de romarin,  
40 g de beurre, 60 g de  
parmesan, 500 g de pommes de  
terre, sel et poivre*

## Préparation

*Peler et émincer les pommes de terre. Dans un moule beurré placer une couche de pommes de terre. Verser le lait, saupoudrer de romarin, parmesan, sel, poivre et beurre. Continuer avec d'autres pommes de terre et le reste des ingrédients, jusqu'à l'épuisement. Cuire au four à 220 degrés pendant 35 minutes.*

# La Malva



# La Mauve

**HABITAT:** Diffusa nelle regioni mediterranee fino alle zone montane. Fusto in parte eretto, foglie palminervie, grandi fiori lilla a cinque petali. E' impiegata nella preparazione di minestre e tisane e nella preparazione di prodotti di bellezza.

***HABITAT:** Répandue dans les régions méditerranéennes jusqu'aux zones montagneuses. Tige en partie debout, feuilles palminerves, grandes fleurs lilas à cinq pétales. Utilisée dans la préparation de soupes et de thés et dans la préparation de produits de beauté.*

## Minestra riso e malva

### Ingredienti (per 4 persone)

1 l di brodo, 200 g di riso  
2 foglie di malva  
1 ciuffo di prezzemolo  
2 cucchiaini di olio d'oliva, sale

### Preparazione

Portate il brodo a ebollizione, versate il riso e fatelo cuocere per 15 minuti, lasciandolo scoperto e mescolando di tanto in tanto.

A metà cottura mettete il prezzemolo tritato e le foglie di malva. Aggiungete olio e sale e mescolate energicamente. Infine servite ben caldo.

## Soupe de riz et mauve

### Ingrédients (pour 4 personnes)

*1 l de bouillon, 200 g de riz  
2 feuilles de mauve  
1 bouquet de persil  
2 cuillères d'huile d'olive, sel*

### Préparation

*Porter le bouillon à ébullition, ajouter le riz et laisser cuire pendant 15 minutes sans couverture et en remuant de temps en temps.*

*À mi-cuisson ajouter le persil haché et les feuilles de mauve. Ajouter l'huile et le sel et mélanger. Enfin servir bien chaud.*

# Il Gelso



# Le Mûrier

**HABITAT:** Diffuso principalmente nell'Italia meridionale ma presente anche al nord. Tronco con corteccia legnosa, foglie semplici lobato-dentate; i falsi frutti sono detti "mora" per il colore violetto-nero. I frutti trovano impiego nella produzione di marmellate e liquori.

***HABITAT:** On le trouve surtout dans le sud de l'Italie mais il est présent dans le nord aussi. Tronc à l'écorce ligneuse, feuilles simples lobées-dentées; faux fruits appelés «mûre» pour la couleur violet-noir. Les fruits sont utilisés dans la production de confitures et liqueurs.*

## More di gelso sciropate

### Ingredienti

1 kg di more di gelso  
200 g di zucchero

### Preparazione

Mondate le more, lavatele e ponetele ad asciugare su un telo. Quindi passatene la metà al setaccio, unite lo zucchero, mescolate e cuocete a fiamma bassa e mescolando spesso, fino ad ottenere uno sciroppo denso.

Mettete le altre more in un vasetto di vetro, copritele con lo sciroppo ancora caldo, lasciatele raffreddare, poi chiudete ermeticamente e sterilizzate per mezz'ora.

## Mûres de mûrier au sirop

### Ingredients

1 kg de mûres de mûrier  
200 g de sucre

### Préparation

*Laver les mûres et les mettre à sécher sur un torchon. Puis passer la moitié des fruits au tamis, ajouter le sucre, mélanger et cuire à feu doux, en remuant souvent, jusqu'à obtenir un sirop épais. Mettre les autres mûres dans un pot, couvrir avec du sirop encore chaud, laisser refroidir, puis fermer hermétiquement et stériliser pendant une demi-heure.*

# La Cicoria



# La Chicorée

HABITAT: Terreni incolti e asciutti fino a 1600 m.

Fusto rigido ramificato, foglie inferiori lobate, superiori decrescenti-interi, fiori celesti. In cucina entra nella preparazione di insalate, zuppe o bevande.

*HABITAT : Terres en jachères assez sèches jusqu'à 1600 m.*

*Tige rigide ramifié, feuilles inférieures lobées, supérieures décroissantes-entières, fleurs bleues.*

*En cuisine elle est utilisée dans les salades, les soupes ou comme boisson.*



# Zuppa di cicoria

## Ingredienti

600 g di cicoria, 1 fetta di lardo, 50 g formaggio grattugiato, 50 g burro, 1 spicchio di aglio, brodo, 2 uova, fette di pane

## Preparazione

Lessate la cicoria e scolarla. Pestate il lardo con l'aglio, mettetelo in una pentola con il burro, aggiungete la cicoria e fate insaporire. Versate il brodo e portate a ebollizione. Sbattete le uova con del formaggio in una zuppiera, versate la zuppa e mescolate. Disponete il pane nelle scodelle, versatevi sopra la zuppa e altro formaggio.

# Soupe de chicorée

## Ingédients

*600 g de chicorée, une tranche de lard, 50 g de parmesan râpé, 50 g de beurre, 1 gousse d'ail, du bouillon, 2 œufs, tranches de pain*

## Préparation

*Faire bouillir la chicorée et l'égoutter. Battre le lard avec l'ail, le mettre dans une casserole avec le beurre, ajouter la chicorée et rissoler. Verser le bouillon et porter à ébullition. Battre les œufs avec du fromage dans un grand bol, verser la soupe et remuer. Disposer le pain dans des assiettes creuses, verser la soupe et saupoudrer de parmesan.*

# Il Tarassaco



# Le Pissenlit

**HABITAT:** terreni incolti, bordi delle strade, rive dei fossi fino a 2000 m. Foglie frastagliate disposte a rosetta, di colore verde bruno, fiori ligulati gialli a forma di capolino. Si consuma crudo in insalata, cotto nella preparazione di zuppe.

***HABITAT:** Terrains vagues, bords de routes, rives de fossés jusqu'à 2000 m. Feuilles dentelées, de couleur brun-vert, disposées en rosette. Fleurs ligulées jaunes en forme de capitule. On le mange cru en salade, cuit dans les soupes .*

# Insalata di tarassaco

## Ingredienti

Una manciata di foglie di tarassaco, 100 g di fette di pancetta, 1 pizzico di prezzemolo tritato, poco aceto di vino bianco, pepe, sale

## Preparazione

Lavate le foglie di tarassaco, scottatele e disponetele in una terrina. Conditele con aceto, sale e pepe. Abbrustolite nel loro grasso le fette di pancetta, precedentemente tagliate a listarelle, e versatele calde sulle foglie di tarassaco. Completate l'insalata con il prezzemolo tritato.

# Salade de pissenlit

## Ingrédients

*Une poignée de feuilles de pissenlit, 100 g de tranches de bacon, une pincée de persil haché, un peu de vinaigre de vin blanc, poivre, sel*

## Préparation

*Laver les feuilles de pissenlit, les blanchir et les placer dans un bol. Assaisonner avec le vinaigre, le sel et le poivre. Rissoler les tranches de bacon coupées en lardons et les placer sur les feuilles de pissenlit. Saupoudrer la salade de persil haché.*

# La Camomilla



# La Camomille

**HABITAT:** Luoghi erbosi soleggiati, dal mare fino a 200 m. Fusto alto e sottile, foglie alterne a lacinie filiformi seghettate. Fiori tubolari gialli con ligule bianche. I capolini interi vengono utilizzati nella preparazione di tisane e liquori.

**HABITAT:** *Lieux herbeux, ensoleillés de la mer jusqu'à 200 m. Tige long et mince, feuilles alternées en laciniae, filiformes, dentelées. Fleurs tubulaires jaunes avec ligules blanches. Les capitules entiers sont utilisés dans la préparation de thés et de liqueurs.*

# Liquore alla camomilla

## Ingredienti

2 manciate di fiori di camomilla, 700 g di acqua  
700 g di zucchero semolato  
1 litro di alcool a 90°

## Preparazione

Sbriciolate i fiori di camomilla e metteteli a macerare nell'alcool per 40 giorni. Scuotete due volte al giorno il vaso contenente il liquido. Trascorsi i giorni, preparate a caldo uno sciroppo con acqua e zucchero. Con una garza filtrate l'alcool. Unite lo sciroppo raffreddato, mescolate e fate riposare un giorno.

# Liqueur de camomille

## Ingrédients

*2 poignées de fleurs de camomille, 700 g d'eau, 700 g de sucre, 1 litre d'alcool à 90°*

## Préparation

*Émietter les fleurs de camomille et les mettre à macérer dans l'alcool pendant 40 jours. Agiter deux fois par jour le récipient contenant le liquide. Les 40 jours passés, préparer un sirop avec l'eau chaude et le sucre. Filtrer l'alcool avec une gaze. Ajouter le sirop refroidi. Remuer et laisser reposer un jour.*

# L'Ortica



# L'Ortie

HABITAT: terreni incolti, dal mare fino a 2500 m. Fusto eretto, sottile, semplice; foglie picciolate con margini dentati. Fiori verdastri raccolti in spighe. Viene utilizzata cruda nelle insalate, cotta nella preparazione di risotti, frittate e zuppe.

*HABITAT: Jachères, de la mer jusqu'à 2500 m. Tige dressée simple, mince; feuilles pétiolées aux marges dentées. Fleurs verdâtres réunis en épis. Elle est utilisée crue en salade, cuite dans la préparation du « risotto », des omelettes et des soupes.*

# Minestra di ortiche

## Ingredienti

1 mazzo di ortiche, 1 cipolla  
2 carote, 2 patate, 1\2 cucchiaino  
di prezzemolo tritato, 70 g di  
pancetta affumicata, 25 g di  
burro, 50 g di parmigiano  
grattugiato, 2 l di brodo

## Preparazione

Tritate la pancetta con la cipolla  
e fatele appassire nel burro,  
insieme alle carote e alle patate  
a dadini. Rosolate le verdure, poi  
versatevi il brodo. Dopo mezz'ora  
aggiungete le ortiche tritate.

Bollite per 5 minuti e  
spolverizzate con il prezzemolo  
tritato e il parmigiano.

# Soupe à l'ortie

## Ingredients

*1 bouquet d'orties, 1 oignon  
2 carottes, 2 pommes de terre  
1\2 cuillère à soupe de persil  
haché, 70 g de lardons, 25 g de  
beurre, 50 g de parmesan râpé,  
2 litres de bouillon*

## Préparation

*Rissoler les lardons dans le  
beurre avec l'oignon, les carottes  
et les pommes de terre en cubes.  
Faire revenir les légumes, puis  
verser le bouillon. Après une  
demi-heure, ajouter les orties  
hachées. Faire bouillir pendant 5  
minutes et saupoudrer de persil  
haché et le parmesan.*

# L'Acacia



# L'Acacia

**HABITAT:** Un po' dovunque, fino a 700 m. Tronco alto con corteccia bruna, foglie alterne ovali, fiori bianchi riuniti in grappoli, frutti simili ai legumi. I fiori vengono utilizzati nella preparazione di frittelle, marmellate, sciroppi.

***HABITAT:** Un peu partout, jusqu'à 700 m. Tronc de hauteur à l'écorce brune, feuilles alternes ovale, fleurs blanches en grappes, des fruits semblables à des légumineuses. Les fleurs sont utilisées dans la préparation de crêpes, de confitures, de sirops.*



## Fiori di acacia fritti

### Ingredienti

Grappoli di fiori di robinia,  
1 uovo, farina, zucchero  
semolato, poco latte, olio  
d'oliva, sale

### Preparazione

Preparate la pastella sbattendo un uovo con la farina, un po' di latte e sale. Immergetevi i fiori, precedentemente lavati e asciugati, poi friggeteli a cucchiaiate nell'olio bollente. Scolateli e appoggiateli su carta assorbente, quindi spolverateli con lo zucchero.

## Friture de fleurs d'acacia

### Ingédients

*Grappes de fleurs de robinier  
(acacia), 1 oeuf, farine, sucre,  
un peu de lait,  
l'huile d'olive, sel*

### Préparation

*Préparer la pâte en battant un  
oeuf avec la farine, un peu de  
lait' et le sel. Tremper les fleurs,  
préalablement lavées et séchées,  
dans la pâte, puis les faire frire  
une cuillerée à la fois dans  
l'huile chaude. Les égoutter et  
les placer sur du papier  
absorbant, puis saupoudrer de  
sucre.*

# Il Sambuco



# Le Sureau

**HABITAT:** siepi, terreni incolti, boschi fino a 1200 m. Fusti eretti, foglie ovali, fiori profumati biancastri riuniti in grandi ombrelle, bacche carnose e nerastre. Con i fiori si preparano frittelle, con i frutti si fanno marmellate e sciroppi.

**HABITAT:** haies, jachères, forêts jusqu'à 1200 m. Tiges dressées, feuilles ovales, fleurs parfumées réunies en grandes ombrelles blanchâtres, baies charnues et noirâtres. Avec les fleurs on prépare des beignets, avec les fruits on fait des confitures et des sirops.

# Frittelle di sambuco

## Ingredienti

15 fiori di sambuco, 3 uova  
3 cucchiaini  
di farina, 1 cucchiaino di lievito  
sale, olio d'oliva

## Preparazione

Sbattete le uova con un pizzico di sale, la farina e il lievito. La pastella deve risultare liscia e consistente. Scaldate l'olio. Immergete i fiori di sambuco nella pastella e poi tuffateli nell'olio caldo. Le frittelle si gonfieranno. Una volta dorate, scolatele su carta assorbente.

# Beignets de sureau

## Ingredients

*15 fleurs de sureau, 3 oeufs,  
3 cuillères à café de farine,  
1 cuillère à café de levure en  
poudre, sel, l'huile d'olive*

## Préparation

*Battre les oeufs avec une pincée de sel, la farine et la poudre à pâte. La pâte doit être lisse et uniforme. Chauffer l'huile. Tremper les fleurs de sureau dans la pâte, puis les plonger dans l'huile chaude. Les beignets vont gonfler. Une fois dorés, les égoutter sur du papier absorbant.*



Herbes et recettes de la tradition de

*Vigy (Metz)*

Lorraine

France du Nord-Est

# Sixième A



---

Tarte aux myrtilles  
Framboises au mascarpone  
Clafoutis aux Reines-Claudes  
Sauté de porc aux mirabelles  
Salade de pissenlit  
Omelette aux girolles  
Bonbons à la bergamote  
Crumble aux quetsches  
Roulé aux mûres  
Confiture de rhubarbe

# La Myrtille



# Il Mirtillo

La myrtille est un fruit qui a une forme de baie bleue et un goût sucré. Elle pousse sur un arbrisseau appelé myrtiller. Elle pousse essentiellement dans les Vosges, car elle a besoin d'un sol forestier et d'une exposition mi-ombre.

*Il mirtillo è un frutto che ha forma di bacca blu e un sapore dolce. Cresce sull'arbusto di mirtillo. Si trova soprattutto nei Vosgi, perché ha bisogno di un terreno di bosco e un'esposizione a mezz'ombra.*

# Tarte aux myrtilles

## Ingrédients

1 pâte sablée, 2 œufs entiers  
60 g de sucre, 80 g de crème  
fraîche, 300 g de myrtilles  
60 g de sucre

## Préparation

Étaler la pâte sur un moule  
beurré. Faire une pré-cuisson à  
blanc pendant 25 min à 180°C.  
Cuire 5 min les myrtilles lavées  
dans une casserole avec le sucre,  
et les égoutter. Garnir le fond de  
pâte aux 2/3 avec cette purée de  
fruits, ajouter le mélange œufs,  
sucre et crème sur les fruits.  
Terminer la cuisson 20 min à four  
doux à 150°C.

# Torta ai mirtilli

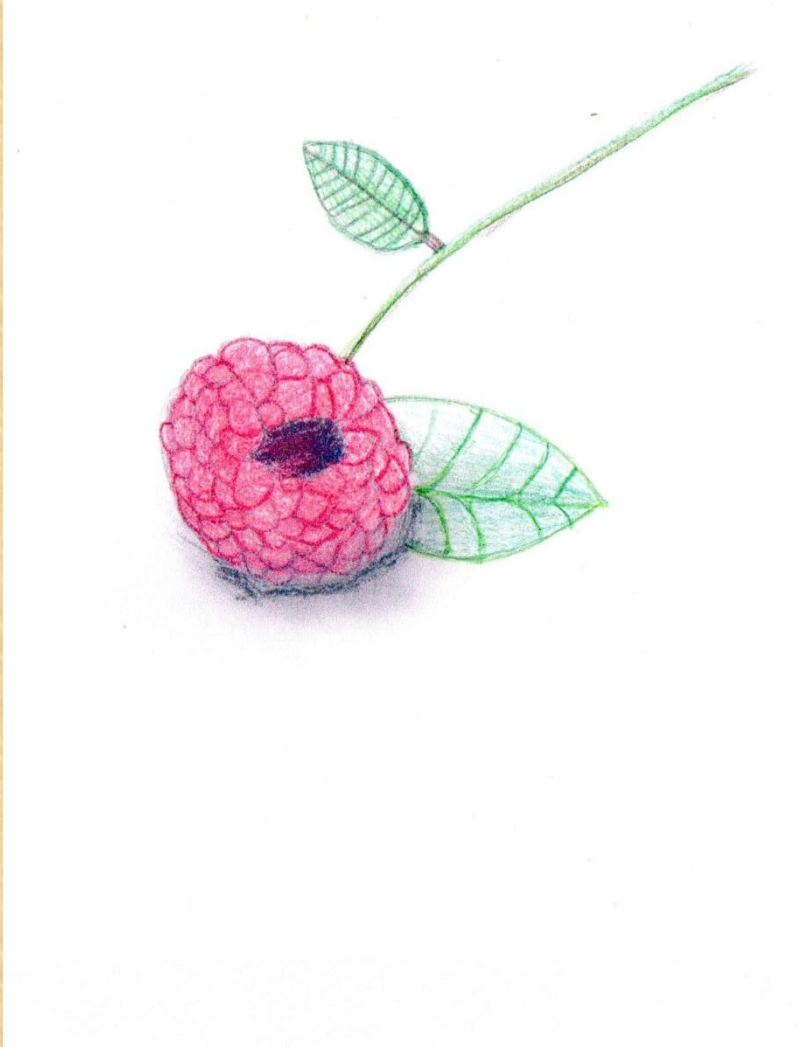
## Ingredienti

1 pasta sablée, 2 uova,  
60 g di zucchero, 80 g di crème  
fraîche (panna acida), 300 g di  
mirtilli, 60 g di zucchero

## Preparazione

Stendete la pasta su una teglia  
imburrata. Fare una pre-cottura  
a freddo per 25 minuti a 180°C.  
Cuocere 5 min. i mirtilli lavati in  
una casseruola con lo zucchero,  
poi sgocciolarli. Guarnire la  
pasta per 2/3 con la purea di  
mirtilli, versare il composto di  
uova, zucchero e panna sulla  
frutta. - Finire la cottura per 20  
minuti in forno a 150°C.

# La Framboise



# Il Lampono

La framboise est un petit fruit de couleur rose, au goût très parfumé et sucré. Elle est récoltée en été.

Elle pousse sur le framboisier, un petit arbre d'environ 1 mètre de haut. Il a besoin d'une exposition ensoleillée pour produire les framboises.

*Il lampono è un piccolo frutto di colore rosa dal gusto molto profumato e dolce. Si raccoglie in estate. Cresce su un alberello di circa 1 metro di altezza. Per dare frutti ha bisogno di una posizione soleggiata.*



## Framboises au mascarpone

### Ingredients

250 g de mascarpone, 10 cl de crème fraîche, 2 blancs d'oeufs  
1 sachet de sucre vanillé  
2 cuillères à soupe de sucre glace,  
500 g framboises et des spéculoos

### Préparation

Mélanger la mascarpone, les œufs et les sucres au batteur. Monter les blancs en neige et incorporer les. Mettre au fond d'une verrine un peu de miettes de biscuits, une couche de framboises et une couche du mélange au mascarpone. Alterner les couches 2 fois et terminer par des biscuits. Mettre au frais au moins 2 heures avant de servir.

## Lamponi al mascarpone

### Ingredienti

250 g di mascarpone, 10 cl crème fraîche, 2 albumi, 1 bustina di zucchero vanigliato, 2 cucchiari di zucchero a velo, 500 g lamponi, biscotti alle spezie

### Preparazione

Mescolare mascarpone, uova e zucchero col frullatore. Montare gli albumi e incorporarli alla crema di mascarpone. Mettere sul fondo di una terrina i biscotti sbriciolati, uno strato di lamponi e uno strato di crema. Alternare gli strati 2 volte e terminare coi biscotti. Tenere in frigo almeno due ore prima di servire .

# La Reine-Claude



# La Regina-Claudia

La Reine-Claude est de la famille des prunes. C'est un petit fruit vert et doré qui a un goût de miel et une chair juteuse.

La Reine-Claude pousse sur un prunier et est récoltée en août.

*La Regina Claudia è un frutto della famiglia delle prugne. E' un piccolo frutto verde dorato che ha un sapore di miele e polpa succosa. La Regina Claudia cresce su un albero chiamato pruno e matura nel mese di agosto.*

# Clafoutis aux Reines-Claudes

# Clafoutis alla Regina-Claudia

## Ingrédients

40 cl de lait, 150 g de sucre semoule  
4 œufs, 90 g de farine, 20 g de sucre  
vanillé, sel, une cuillère à café de  
cannelle, 12 reines-claude,  
un peu de chapelure

## Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Beurrer le moule et le tapisser de chapelure. Déposer les reine-claude dans le moule. Verser 1/3 du sucre semoule dans une casserole et le faire fondre en chauffant. Dès qu'il caramélise, ajouter la cannelle, et mélanger pendant 1min. Verser ensuite le lait chaud en plusieurs fois faire fondre le caramel dans le lait, puis enlever du feu. Mélanger la farine, et les sucres. Ajouter les oeufs, le sel, puis verser le lait caramélisé à la cannelle en plusieurs fois tout en fouettant. Bien mélanger le tout puis verser dans le moule. Cuire pendant 45 min.

## Ingredienti

40 cl di latte, 150 g di zucchero  
semolato, 4 uova, 90 g farina, 20 g  
zucchero a velo, sale, un cucchiaino  
di cannella, 12 prugne regina claudia,  
pangrattato

## Preparazione

Preriscaldare il forno a 200°C. Imburrare la teglia e cospargere di pangrattato. Mettere le prugne nella teglia. Versare 1/3 dello zucchero semolato in una casseruola e farlo caramellare a fuoco basso. Aggiungere la cannella e mescolare per 1 min. Versare il latte caldo poco per volta (attenzione agli schizzi), sciogliere il caramello nel latte, poi togliere dal fuoco. In una terrina mescolare la farina e lo zucchero. Aggiungere le uova e il sale, quindi versare il latte caramellato alla cannella poco per volta sbattendo il composto. Mescolare bene e versare nello stampo. Cuocere per 45 minuti.

# La Mirabelle



# La prugna Mirabelle

La mirabelle est une petite prune ronde et jaune au goût doux et sucré. Ce fruit est récolté en août et septembre et se consomme cru ou cuit. C'est un fruit typiquement lorrain car plus de 80% de la production mondiale vient de Lorraine.

*La “mirabelle” è una piccola prugna tonda e gialla dal gusto morbido e dolce. Si raccoglie nei mesi di agosto e settembre e può essere consumata cruda o cotta. E' un tipico frutto della Lorena poiché oltre l'80 % della produzione mondiale proviene da questa regione.*

## Sauté de porc aux mirabelles

### Ingredients

1 bocal de mirabelles, 1 kg de sauté de porc, 2 cuillères de miel  
2 cuillères de sauce soja  
1 cuillère de fond de rôti déshydraté,  
15 cl d'eau ou moitié sirop des mirabelles moitié eau, sel, poivre, épices, huile d'olive ou beurre

### Préparation

Faire revenir la viande dans une sauteuse avec un peu d'huile. Déglacer avec le miel et la sauce soja. Saupoudrer le fond de rôti et arroser avec un peu de sirop des mirabelles et de l'eau. Laisser mijoter quelques minutes. Ajouter les mirabelles, assaisonner et achever la cuisson. Servir avec l'accompagnement de votre choix.

## Sauté di maiale alle prugne

### Ingredienti

1 barattolo di prugne, 1 kg di carne di maiale, 2 cucchiari di miele, 2 cucchiari di salsa di soia, 1 cucchiario di fondo di arrosto disidratato, 15 cl di acqua o metà sciroppo di prugna e metà acqua, sale e pepe, spezie, olio d'oliva o burro

### Preparazione

Rosolare la carne in una padella con poco olio. Sfumare con miele e salsa di soia. Cospargere la carne con il fondo d'arrosto e bagnare con un po' di sciroppo di prugne e acqua. Lasciar cuocere a fuoco lento per qualche minuto. Aggiungere le mirabelles, condire e finire di cuocere. Servire con contorno a scelta.

# Le Pissenlit



# Il Tarassaco

Le pissenlit est une plante qui pousse dans les champs de notre région. Feuilles vertes et très ciselées. Goût légèrement amer. Les feuilles de pissenlits se récoltent à la fin de l'hiver, jusqu'au début du printemps, avant la floraison. Il s'adapte à tous les types de sol.

*Il tarassaco è una pianta che cresce nei campi della nostra regione. Le foglie sono verdi e molto cesellate. Il sapore è leggermente amaro. Le foglie di tarassaco si raccolgono da fine inverno a inizio primavera, prima della fioritura. È una pianta che si adatta a tutti i tipi di terreno.*

# Salade de pissenlit

## Ingrédients

250 g de pissenlits  
3 tranches de gros pain  
3 œufs, 200 g de lardons  
huile, vinaigre, moutarde, sel  
poivre pour la sauce

## Préparation

Éplucher et laver les pissenlits  
Couper le pain en dés et les faire  
revenir et dorer dans l'huile de  
tournesol pendant 4 min. Les  
déposer sur un papier absorbant.  
Cuire les oeufs durs et les lardons  
Réaliser une sauce avec la  
moutarde, l'huile et le vinaigre  
Déposer les pissenlits dans le  
saladier avec les croûtons, les  
lardons et les oeufs. Verser la  
sauce et mélanger.

# Insalata di tarassaco

## Ingredienti

250 g di tarassaco,  
3 fette di pane rustico, 3 uova,  
200 g di pancetta a dadini,  
olio, aceto, senape, sale,  
pepe per la salsa

## Preparazione

Mondare e lavare il tarassaco  
Tagliare il pane a dadini e  
friggere in olio di semi di  
girasole per 4 min. fino a  
doratura. Poggiare i crostini su  
un foglio di carta assorbente.  
Cuocere le uova sode e la  
pancetta. Fare una salsa con  
senape, olio e aceto. Mettere il  
tarassaco nella ciotola con  
crostini, uova e pancetta.  
Versare la salsa e mescolare.

# La Girolle

# I Finferli



La girolle est un champignon comestible qui pousse dans nos forêts. Elle a un pied de 4 à 7 cm, sur lequel est posé un chapeau en forme de coupe. La girolle a une couleur jaune-orange et une odeur fruitée, parfois comparée à celle de la mirabelle, mais proche de l'abricot. Sa saveur est douce.

*Il finferlo è un fungo commestibile che cresce nelle nostre foreste. Ha un piede di 4-7cm su cui è posta una cappella a forma di coppa. Il finferlo ha un colore giallo-arancio e un odore fruttato, a volte paragonato a quello di mirabelle e di albicocca. Il sapore è dolce.*



# Omelette aux girolles

## Ingredients

6 œufs, 2 grosses poignées de girolles, 2 gousses d'ail, persil, beurre, sel et poivre

## Préparation

Battre les œufs. Saler, poivrer et ajouter le persil haché. Rincer les girolles à l'eau, couper le pied, faire revenir l'ail haché à feu doux dans du beurre salé jusqu'à transparence. Couper grossièrement les girolles et les faire revenir avec l'ail. Lorsqu'ils sont cuits, ajouter les œufs et cuire à feu doux. Une fois l'omelette cuite, plier en deux et servir avec une salade verte.

# Frittata di finferli

## Ingredienti

6 uova, 2 manciate di funghi  
2 spicchi d'aglio, prezzemolo  
burro, sale e pepe

## Preparazione

*Sbattere le uova e aggiungere sale, pepe e prezzemolo tritato. Sciacquare i funghi e tagliare il gambo. Far appassire l'aglio tritato nel burro salato. Tagliare grossolanamente i finferli e unirli al soffritto. Quando i funghi sono cotti, aggiungere le uova e cuocere a fuoco basso. A cottura ultimata, piegare la frittata a metà e servire con insalata verde.*

# La Bergamote



# Il Bergamotto

La bergamote pèse entre 80 et 200 g et ressemble à une orange à la chair verte et à la peau jaune, lisse et épaisse. Sa chair est légèrement acide et amère. Cultivée en Calabre et récoltée en janvier, la bergamote est utilisée dans le célèbre bonbon de Nancy qui porte le même nom.

*Il bergamotto pesa tra 80 e 200 g e si presenta come un'arancia con polpa verde e buccia gialla, liscia e spessa. La polpa è leggermente acido e amara. Coltivato e raccolto in Calabria nel mese di gennaio, il bergamotto è usato nelle famose caramelle di Nancy che portano il suo nome.*

# Bonbons à la bergamote

## Ingredients

15 cl d'eau, 500 g de sucre  
75 g de glucose, 10 gouttes d'essence  
de bergamote

## Préparation

Mettre l'eau, le sucre et le glucose dans une casserole, faire chauffer et mener la cuisson du sucre à 155°C. Une fois la température atteinte, retirer la casserole du feu, ajouter l'essence de bergamote, mélanger et mettre la casserole dans un bain marie glacé pendant 15 secondes. Couler le mélange sur la plaque, sur une épaisseur de 4 à 5 mm. Laisser figer le mélange quelques minutes et tracer avec la lame d'un couteau des rainures de manière à former un quadrillage. Laisser durcir les bergamotes une trentaine de minutes. Casser les carrés de sucre avec les doigts ou à l'aide d'un petit marteau.

# Caramelle al bergamotto

## Ingredienti

15 cl di acqua 500 g di zucchero, 75 g di glucosio, 10 gocce di essenza di bergamotto

## Preparazione

Mettere acqua, zucchero e glucosio in una casseruola, scaldare e portare a 155°C. Raggiunta la temperatura, togliere il tegame dal fuoco, aggiungere l'essenza di bergamotto, mescolate e mettete il tegame a bagnomaria in acqua ghiacciata per 15 secondi. Versare il composto sulla placca fino a raggiungere uno spessore di 4-5 mm. Lasciare raffreddare per alcuni minuti e disegnare delle scanalature con la lama di un coltello in modo da formare una griglia. Lasciare indurire per trenta minuti. Rompere le zollette di zucchero con le dita o con un piccolo martello.

# La Quetsche



La quetsche est une grosse prune allongée, de couleur violette. Elle pousse sur un arbre appelé “prunier” et les fruits sont récoltés en août. La chair de la quetsche est jaune, au goût sucré et acidulé, voire acide.

# La Susina

*La susina è un grande prugna allungata, di colore viola. Cresce su un albero chiamato susino i cui frutti vengono raccolti nel mese di agosto. La polpa della susina è gialla, dal sapore dolce e acidulo, talvolta aspro.*

# Crumble de quetsches

## Ingredients

500 g de quetsches pas trop mûres dénoyautées, 2 morceaux de beurre moyens, sucre en poudre.

**Pour le crumbe:** 60 g de beurre ramolli, 100 gr de biscuits sablés

## Préparation

Emiettez les biscuits et mélangez les au beurre pour réaliser le crumble. Faites fondre sur feu vif les morceaux de beurre, jetez les quetsches dedans, saupoudrez de sucre en poudre et laissez cuire 3 minutes sur feu vif. Répartissez les prunes dans un petit plat, puis parsemez la pâte à crumble dessus. Cuir au four 20 à 25 minutes : le crumble doit être doré et croustillant. Laissez tiédir et servez avec une boule de glace.

# Crumble di susine

## Ingredienti

*500 g di prugne snocciolate non troppo mature, 2 pezzi di burro di media grandezza, zucchero a velo.*

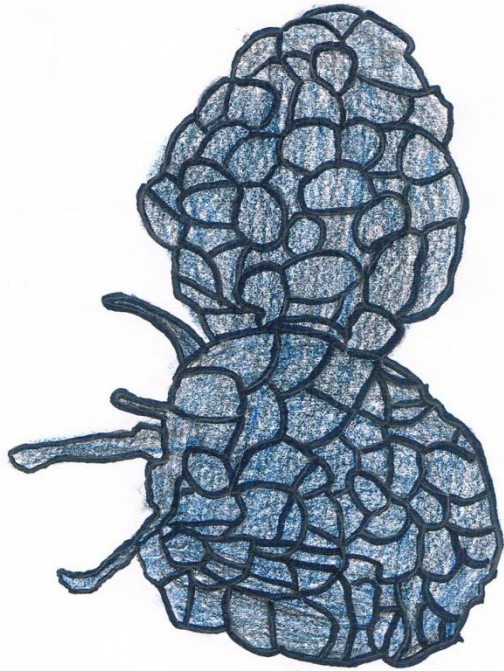
***Per il crumble:** 60 g di burro ammorbidito, 100 g di biscotti di pasta sablée.*

## Preparazione

*Sbriciolare i biscotti e mescolare con il burro per fare il crumble.*

*Sciogliere i pezzi di burro a fuoco vivo, versare le prugne, cospargere con zucchero a velo e cuocere per 3 minuti a fuoco vivace. Aggiustare le prugne in un piccolo piatto e distribuire al di sopra il crumble. - Cuocere in forno per 20-25 minuti: il crumble deve essere dorata e croccante. Lasciare raffreddare e servire con una pallina di gelato.*

# La Mûre



# La Mora di rovo

La mûre est un petit fruit qui ressemble à la framboise, mais qui a une couleur violette et un goût moins acide. Elle pousse de manière sauvage dans les forêt ou peut être cultivée dans nos jardins. Elle est récoltée entre août et octobre.

*La mora è un piccolo frutto simile al lampone, ma ha un colore viola scuro e un sapore meno acido. Cresce selvatica nei boschi o può essere coltivata nei nostri giardini. Si raccoglie tra agosto e ottobre .*

# Roulé aux mûres

## Ingredients

3 gros œufs, 80 g de farine, 1 cc de levure chimique, 60 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de sel, 1/2 pot de gelée de mûres

## Préparation

Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter la farine et la levure puis les blancs d'œufs. Étaler la pâte sur une plaque, en formant un rectangle d'un centimètre d'épaisseur. Mettre au four à 190°C pendant 1 min. Une fois sortie du four, étaler la confiture de mûre sur la pâte. Enfin, rouler cette pâte bien serrée et laisser refroidir complètement.

# Rotolo alle more

## Ingredienti

3 uova grandi, 80 g di farina, 1 cucchiaino di lievito in polvere, 60 g di zucchero, 1 bustina di zucchero vanigliato, sale, 1/2 vasetto di confettura di more

## Preparazione

Montare gli albumi a neve con un pizzico di sale. Sbattere i tuorli con lo zucchero. Aggiungere la farina, il lievito e gli albumi. Stendete la pasta su una teglia, formando un rettangolo di un centimetro di spessore. Infornare a 190°C per 1 minuto. Una volta tolta dal forno, stendere la confettura di more sulla pasta. Infine, arrotolare ben stretto e lasciar raffreddare.

# La Rhubarbe



# Il Rabarbaro

La rhubarbe est un fruit vert sous forme de tige épaisse et longue de 0,5 à 1 mètre, avec de larges feuilles vertes. Elle a un goût acide. Elle est récoltée entre avril et septembre. Seuls les pétioles des feuilles peuvent être consommés : crus, cuits, en tartes, en confiture ou comme légume.

*Il rabarbaro è una verdura dal grosso gambo lungo da 50 cm a 1 metro, con larghe foglie verdi. Ha un sapore aspro. Si raccoglie tra aprile e settembre. Solo i gambi sono commestibili e si possono mangiare crudi, cotti, in torte, marmellate o come verdura.*



# Confiture de rhubarbe

## Ingrédients

Pour 6 pots de confiture :  
1 kg de rhubarbe, 1 kg de sucre

## Préparation

Laver les tiges de rhubarbe et les couper sans les épucher. Les mettre dans un grand saladier, ajouter le sucre et laisser macérer pendant 12 h environ. Verser le jus de cette macération dans une bassine à confiture et porter à ébullition à feu vif 10 minutes en remuant régulièrement. Faire réduire de moitié le sirop. Ajouter les morceaux de rhubarbe et laisser cuire 20 à 30 minutes à feu doux. Bien remuer régulièrement. Mettez en pots et couvrez aussitôt.

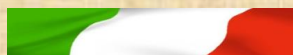
# Confettura di rabarbaro

## Ingredienti

*Per 6 vasetti di marmellata:  
1 kg di rabarbaro, 1 kg di zucchero*

## Preparazione

*Lavare i gambi di rabarbaro e tagliarli senza pelarli. Mettere in una grande ciotola, aggiungere lo zucchero e lasciate riposare per 12 ore. Versate il succo di questa macerazione in una padella e portare a ebollizione, quindi far bollire a fuoco vivo per 10 minuti, mescolando regolarmente. Far ridurre a metà lo sciroppo. Aggiungere i pezzi di rabarbaro e cuocere da 20 a 30 minuti a fuoco basso. Mescolare regolarmente. Mettere in vasetti e coprire immediatamente.*



# Indice

Ricette della cucina tradizionale di  
Lonate Pozzolo (Va) - Lombardia  
ITALIA del Nord

Frittelle di salvia  
Patate al rosmarino  
Minestra di riso e malva  
More di gelso sciroppate  
Zuppa di cicoria  
Insalata di tarassaco e pancetta  
Liquore alla camomilla  
Minestra di ortiche  
Fiori di acacia fritti  
Frittelle di sambuco

A cura di **GLI ORTOLANI**

Cl. 3B - Ist Comp. C. Carminati  
Lonate Pozzolo (Va) - Italia

Coordinamento e editing: M. Grazia Cardani



# Index

Recettes de la cuisine traditionnelle de  
Vigy - Lorraine  
FRANCE du Nord-Est

Tarte aux myrtilles  
Framboises au mascarpone  
Clafoutis aux Reines-Claudes  
Sauté de porc aux mirabelles  
Salade de pissenlit  
Omelette aux girolles  
Bonbons à la bergamote  
Crumble aux quetsches  
Roulé aux mûres  
Confiture de rhubarbe

Réalisé par **SIXIÈME A**

Cl. 6me A - Collège C. Péguy  
Vigy - France

Coordination: Vanessa Loigerot

**Gli ortolani**

Lonate P. (Va)

Italia



Buon appetito !

Bon appétit !



**Sixième A**

Vigy-Metz

France



TOGETHER  
IN EXPO 2015

COMMUNITY