

GRÉGORY COHEN

Ma cuisine italienne



Bella Gigì !

LEDUC 

Ma cuisine italienne

« La cuisine italienne est avant tout une histoire de famille que l'on transmet de génération en génération, où chaque arôme me raconte un souvenir d'enfance, des repas conviviaux et lumineux. Bien plus encore, cette cuisine est, à mes yeux, sincère, authentique, enracinée, une invitation au partage et à célébrer la vie.

Dans ce livre, je vous invite à explorer cette richesse culinaire en 55 recettes traditionnelles, délicieuses et gourmandes. Des arancini siciliens à la focaccia genovese, en passant par la pizza Margherita, les spaghetti alle vongole, l'osso buco alla milanese ou encore les amaretti, chaque plat met à l'honneur des ingrédients frais et naturels, faisant la part belle à la diversité et aux saveurs régionales. Bruschetta al pomodoro, aubergines alla parmigiana, penne alla Norma, tiramisù... Ces recettes célèbrent une cuisine riche et vivante. »

Laissez-vous guider et embarquez pour un voyage gourmand et sensoriel au cœur des régions italiennes.

Forza, à toi de jouer !

Suivez-moi,
découvrez un monde
inspirant et vivez
la dolce vita à travers
vos assiettes.

Grégory Cohen, chef et entrepreneur médiatique (chroniqueur dans *Grand bien vous fasse !* sur France Inter, où il partage des recettes simples et conviviales), mêle gastronomie et innovation. Chevalier de l'ordre du Mérite agricole, il est à la tête de six restaurants et a fondé le groupe OnePlace. Papa de quatre enfants, il partage sa passion des voyages et de la cuisine à travers ses livres.

22,90 euros
Prix TTC France
ISBN : 979-10-285-3476-9



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon : Cuisine

GRÉGORY COHEN

Ma cuisine italienne



Bella Gigì !

LEDUC 

SOMMAIRE

Introduction	4
Les saveurs régionales	5
Les conseils et ustensiles indispensables	6
Les ingrédients phares	7
Les techniques de base pour réussir ses pâtes fraîches	8
Les techniques de base pour réussir sa pâte à pizza	10

ANTIPASTI

& petites bouchées à partager

Bruschetta al pomodoro	15
Caprese classique	18
Arancini siciliens	21
Focaccia genovese	25
Crostini toscans aux champignons	29
Carpaccio de boeuf au parmesan et roquette	32
Sarde in saor	34
Burrata crémeuse aux figues et miel	36
Vitello tonnato	39

SOUPES

& entrées chaudes

Minestrone traditionnel	45
Ribollita toscane	49
Zuppa di pesce	53
Stracciatella alla romana	56
Polenta grillée et champignons sautés	59
Calamars frits à la sicilienne	62

PÂTES FRAÎCHES

& sauces maison

Tagliatelle al ragù	
Spaghetti alla carbonara	
Penne alla Norma	
Linguine aglio oglio e peperoncino	
Ravioli ricotta e spinaci	
Fregola sarda aux champignons	
Trofie al pesto	
Lasagne alla bolognese	
Gnocchi di patate	
Bucatini all'amatriciana	
Spaghetti cacio e pepe	

PIZZAS

romaines et napolitaines

Pizza Margherita	
Pizza marinara	
Pizza bianca	
Pizza capricciosa	
Pizza al taglio	
Pizza frita	

PLATS VÉGÉTARIENS

& végétaliens

Melanzane alla parmigiana	
Risotto aux asperges et citron	
Polpette di melanzane	
Moussaka italienne aux légumes grillés	
Carciofi antipasti	

VIANDES

& volailles

67	Osso buco alla milanese	139
71	Saltimbocca alla romana	142
75	Pollo al limone	144
78	Agneau rôti aux herbes toscanes	146
81	Porchetta	148

POISSONS

& fruits de mer

88		
90		
92	Spaghetti alle vongole	153
95	Bar rôti au fenouil et citron confit	156
98	Fritto misto di mare	158
	Gambas grillées à l'ail et au persil	160
	Risotto nero	163

DESSERTS

& douceurs italiennes

105		
108		
109	Tiramisù	169
111	Cannoli siciliens à la ricotta	172
115	Panna cotta à la vanille	
118	et coulis de fruits rouges	174
	Zuppa inglese	176
	Amaretti	178
	Torta caprese	180

BOISSONS

& recettes festives

123		
127		
130		
132	Vin brûlé aux épices	184
134	Spritz vénitien	186

	L'Italie dans ta cuisine	189
	Remerciements	190

INTRODUCTION

La cuisine italienne est avant tout une histoire de famille, transmise de génération en génération. Elle traverse les régions, les traditions et devient un véritable art de vivre, fait de convivialité et de simplicité.

Chaque plat, chaque parfum raconte un souvenir d'enfance, un moment de partage autour de la table.

Ce lien était profondément ancré du côté de ma grand-mère paternelle. Chez elle, l'Italie était partout : dans les gestes patients, les arômes qui envahissaient la maison, les repas où l'on nourrissait autant l'âme que le corps. Elle m'a appris à pétrir les pâtes fraîches, à laisser mijoter les sauces sans hâte, à préparer les desserts avec générosité.

Avec elle, j'ai compris que la cuisine n'était pas seulement une affaire d'ingrédients, mais une manière de célébrer la vie. Avec mes yeux d'enfant, je voyais nos repas comme une fête : on se retrouvait, on riait, on transmettait les histoires et les traditions. Les odeurs et les goûts sentaient le soleil ; le pain chaud et le citron me rappellent encore aujourd'hui ces moments nostalgiques où tout semblait plus simple et plus lumineux.

La cuisine italienne sait voyager sans jamais perdre son âme. Partout dans le monde, elle rassemble autour de ses produits simples. Chaque village, chaque famille a sa façon de préparer un risotto ou un tiramisù, mais toutes partagent la même générosité.

À travers ce livre, c'est cet esprit que j'ai voulu transmettre : celui d'une cuisine sincère, enracinée, vivante. L'Italie est une mosaïque de saveurs, de traditions et de souvenirs, une invitation permanente au partage. Car au fond, ce qui reste, ce n'est pas seulement le goût d'un plat, mais ce moment unique où l'on se retrouve, ensemble, autour de la table.

Buon appetito !




Bella Gigi
Italiano vero

Les saveurs régionales

L'Italie, avec ses 20 régions, est une mosaïque de saveurs et de traditions culinaires. Chaque région, chaque village a son identité, ses spécialités, ses secrets. Dans le Nord, les plats riches et réconfortants comme les risottos de Lombardie ou les polentas du Piémont, reflètent un climat plus frais. Si l'on descend vers le sud, les saveurs deviennent plus ensoleillées, plus intenses, avec les tomates juteuses de Campanie, l'huile d'olive dorée des Pouilles ou les agrumes éclatants de Sicile.

Les influences historiques se retrouvent dans chaque assiette. La Sicile, par exemple, porte l'héritage des Arabes avec ses desserts à base d'amandes et de miel. Venise, quant à elle, raconte son passé de port maritime avec ses plats de poissons et de fruits de mer. La diversité des saveurs italiennes est une inestimable palette culinaire, riche d'une multitude de styles issus de la cuisine régionale.

Les conseils et ustensiles indispensables

Un rouleau à pâtisserie ou une machine à pâtes : indispensables pour préparer des pâtes fraîches.

Une poêle en fonte ou en Inox : idéale pour saisir les viandes ou préparer des sauces riches.

Une râpe microplane : parfaite pour zester un citron ou râper du parmesan frais.

Un mortier et un pilon : pour préparer un pesto maison ou broyer des épices.

Des casseroles de qualité : pour faire mijoter des sauces ou cuire des risottos à la perfection.

Côté préparation : la clé réside dans la simplicité et la qualité des ingrédients. Travaille avec des produits frais, de saison, et laisse les saveurs naturelles s'exprimer.

En Italie, le respect de l'ingrédient est primordial : une tomate mûrie au soleil ou une huile d'olive pressée à froid ont besoin de peu d'artifices pour briller.

Les ingrédients phares

La cuisine italienne repose sur des ingrédients simples mais d'une qualité exceptionnelle.

Voici quelques incontournables :

L'huile d'olive : véritable or liquide, elle est omniprésente dans la cuisine italienne. Utilise-la pour tout, de l'assaisonnement des salades à la cuisson des légumes.

Les farines : la farine de blé tendre (*tipo 00*) est essentielle pour les pâtes fraîches, tandis que la semoule de blé dur est idéale pour les gnocchis ou les pâtes sèches.

Les fromages : parmesan, pecorino, ricotta, mozzarella... Chaque fromage apporte une texture et une saveur uniques, que ce soit pour enrichir un plat ou le sublimer.

Les herbes fraîches : basilic, persil, origan et romarin sont les piliers des saveurs italiennes. Elles parfument les plats avec subtilité et fraîcheur.

Ajoute à cela les tomates, les citrons, les câpres, les olives, et tu as les bases d'une cuisine vibrante et généreuse.

Les techniques de base pour réussir ses PÂTES FRAÎCHES

PRÉPARATION

Faire ses pâtes fraîches à la maison est un rituel en soi. Mélange 100 g de farine par œuf pour une portion (par exemple, 400 g de farine pour 4 œufs). Forme un puits avec la farine sur un plan de travail, casse les œufs au centre, puis incorpore progressivement la farine en mélangeant à la main. Pétris la pâte pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Enveloppe-la dans du film alimentaire et laisse-la reposer 30 minutes pour détendre le gluten.

LAMINAGE & DÉCOUPE

(tagliatelles, raviolis, etc.)

Une fois la pâte reposée, divise-la en portions et aplatis-les légèrement. Passe-les dans la machine à pâtes en réduisant progressivement l'épaisseur, jusqu'à obtenir une pâte fine et uniforme.

Pour les tagliatelles, plie la pâte en rouleaux et découpe des bandes régulières à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Pour les raviolis, dépose des petites portions de farce sur une feuille de pâte, recouvre d'une autre feuille, puis scelle les bords en pressant délicatement.

ASTUCES

- Utilise une farine *tipo 00* pour une texture fine et soyeuse.
- Ajoute une pincée de sel pour relever la pâte.
- Si la pâte est trop sèche, ajoute un filet d'eau.
- Saupoudre légèrement la pâte de semoule pour éviter qu'elle ne colle.
- Travaille rapidement pour éviter que la pâte ne sèche.

CUISSON PARFAITE

pour ne jamais rater ses pâtes

- **L'astuce du 1 / 10 / 100** : 1 l d'eau pour 10 g de sel et 100 g de pâtes.
- **La cuisson des pâtes fraîches est rapide** : 2 à 4 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée suffisent. Pour obtenir des pâtes plus dures, sors-les de l'eau 1 minute avant le temps indiqué sur le paquet, puis termine la cuisson dans la sauce.
- **Goûte régulièrement pour une texture *al dente*** (légèrement craquante sous la dent) : les pâtes ne doivent pas être molles et fondantes.

CONSEILS DU CHEF

- **Ne rince jamais les pâtes après cuisson** : l'amidon qu'elles libèrent aide à lier la sauce.
- Réserve une louche d'eau de cuisson pour ajuster la texture de la sauce.



Les techniques de base pour réussir sa PÂTE À PIZZA

PRÉPARATION DE LA PÂTE MAISON

Faire sa pâte à pizza maison est un véritable plaisir qui garantit une base moelleuse et croustillante. Pour une pâte classique, mélange 500 g de farine *tipo 00* avec 10 g de sel dans un saladier. Fais un puits au centre et ajoute 10 g de levure fraîche (ou 5 g de levure sèche) préalablement délayée dans 300 ml d'eau tiède. Incorpore progressivement l'eau à la farine tout en mélangeant à la main ou à l'aide d'un robot. Ajoute 30 ml d'huile d'olive et pétris la pâte pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Forme une boule, place-la dans un saladier légèrement huilé, couvre d'un linge humide et laisse reposer 1 à 2 heures à température ambiante, jusqu'à ce qu'elle double de volume.

ÉTALER & FAÇONNER

Une fois la pâte levée, divise-la en portions selon la taille des pizzas souhaitée (environ 250 g pour une pizza de 30 cm). Farine légèrement ton plan de travail et aplatis chaque boule de pâte avec les mains ou un rouleau à pâtisserie. Étire doucement la pâte en partant du centre vers les bords pour obtenir une épaisseur uniforme, en veillant à ne pas trop écraser les bords pour conserver une croûte moelleuse.

ASTUCES

- Utilise une farine *tipo 00* pour une pâte légère et facile à travailler.
- Pour une saveur plus développée, laisse reposer la pâte au réfrigérateur pendant 24 heures. La fermentation sera ainsi ralentie.
- Si la pâte est trop collante, saupoudre d'un peu de farine ; si elle est trop sèche, ajoute un filet d'eau tiède.
- Si la pâte se rétracte, laisse-la reposer 5 minutes avant de continuer à l'étirer.
- Pour une texture authentique, utilise tes mains plutôt qu'un rouleau à pâtisserie.
- Travaille rapidement pour éviter que la pâte ne sèche.

CUISSON PARFAITE

pour une pizza réussie

Préchauffe le four à la température maximale (250-280 °C), idéalement avec une pierre à pizza pour une cuisson uniforme. Garnis la pâte de sauce tomate et de mozzarella. Enfourne la pizza directement sur la pierre ou sur une plaque chaude et laisse cuire pendant 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et croustillante.

CONSEILS DU CHEF

- Préchauffe bien le four et la pierre à pizza pour une cuisson optimale.
- Ne surcharge pas la pizza en garniture pour éviter qu'elle ne devienne molle.
- Ajoute des ingrédients frais et de saison (basilic, roquette, etc.) après la cuisson pour préserver leur saveur.





ANTIPASTI

& petites bouchées à partager





Préparation : 10 min



Cuisson : 5 min



Pour 4 personnes

La *bruschetta al pomodoro*, c'est l'essence même de la simplicité italienne. Originnaire de la Campanie, cette recette est simple et met en valeur des ingrédients frais et de qualité, forcément de saison, dont elle révèle les saveurs incroyables : du pain croustillant, des tomates juteuses et de l'huile d'olive extra-vierge. Parfaite pour un apéritif ou une entrée légère, elle est un hymne à la *dolce vita*.

BRUSCHETTA AL POMODORO

La tartine parfaite à la tomate

Les ingrédients magiques

- 4 tranches de pain de campagne
- 4 tomates mûres (de préférence des tomates cœur-de-bœuf ou Roma)
- 1 gousse d'ail
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- Quelques feuilles de basilic
- Sel et poivre

Les alternatives malignes

Pas de tomates ?

De la courgette crue, de la pastèque avec de la feta, des poivrons grillés... Laisse parler ta créativité !

LA RECETTE

Prépare le pain

Grille les tranches de pain au four ou sur un gril, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes.

Prépare les tomates

Coupe les tomates en petits dés. Mélange-les avec l'huile d'olive, une pincée de sel, du poivre et des feuilles de basilic finement ciselées.

Frotte l'ail

Épluche et frotte la gousse d'ail sur chaque tranche de pain grillé pour y déposer un parfum subtil.

Assemble la bruschetta

Garnis généreusement chaque tranche de pain avec le mélange de tomates.

Varie les plaisirs !

Bruschetta aux légumes grillés : remplace les tomates par des courgettes ou des aubergines grillées.

Bruschetta au pesto : tartine une fine couche de pesto avant d'ajouter les tomates.

Bruschetta au fromage : ajoute des copeaux de parmesan ou des morceaux de mozzarella di bufala.

ASTUCES

Les astuces du chef

- Utilise du pain légèrement rassis pour une meilleure tenue après l'avoir grillé. En plus, c'est antigaspi.
- Prépare les tomates à l'avance pour qu'elles s'imprègnent bien des saveurs.
- Sers-les immédiatement après le montage pour préserver le croustillant du pain.

Avec quoi la servir ?

Avec un verre de prosecco ou une limonade maison, et une planche de charcuterie italienne. Un apéritif convivial et savoureux !

Forza
c'est toi le maestro des saveurs !

CAPRESE CLASSIQUE

La tomate-mozza, mais ça claque plus en italien !

La caprese, originaire de l'île de Capri, est un symbole de l'élégance simple de la cuisine italienne. Avec ses couleurs rappelant le drapeau italien, cette salade met en avant la mozzarella (attention : *di bufala*), les tomates mûres et le basilic, le tout sublimé par une huile d'olive de qualité (idéalement sans traitement et première pression à froid).





Préparation : 10 min



Pour 4 personnes

Les ingrédients magiques

- 2 grosses tomates mûres
- 2 boules de mozzarella *di bufala* (environ 250 g)
- Quelques feuilles de basilic
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- Sel et poivre

LA RECETTE

Prépare les ingrédients

Coupe les tomates et la mozzarella en rondelles épaisses et régulières.

Assemble la salade

Dispose les rondelles de tomates et de mozzarella en alternance sur un plat de service, en formant un cercle ou une ligne, selon ta préférence.

Assaisonne

Ajoute des feuilles de basilic, arrose d'huile d'olive extra-vierge, puis sale et poivre légèrement.

Varie les plaisirs !

Caprese aux fruits : ajoute des tranches de pêches ou des quartiers de figues pour une touche sucrée.

Caprese gourmande : ajoute un filet de vinaigre balsamique réduit pour plus de profondeur.

Caprese croquante : ajoute des noix ou des pignons de pin torréfiés.

ASTUCES

Les secrets du chef

- Utilise des tomates de saison.
- La mozzarella doit être servie à température ambiante pour révéler toute sa saveur.
- Prépare-la juste avant de servir pour préserver la fraîcheur des ingrédients.
- Utilise du poivre du moulin.

Avec quoi la servir ?

Avec du pain italien croustillant ou des gressins.
Parfait pour une entrée légère ou un déjeuner estival.

Forza

laisse l'Italie s'inviter chez toi !





Préparation : 30 min



Cuisson : 15 min



Pour 4 personnes

Les *arancini*, littéralement « petites oranges » en italien, sont une spécialité sicilienne irrésistible. Ces boulettes croustillantes, farcies de mozzarella et de ragù, sont le plat préféré de Zoé (ma fille que j'appelle souvent numéro 1 – j'ai quatre enfants, ça aide pour les reconnaître). Parfaites pour un apéritif ou un repas convivial, elles sont faciles à réaliser et toujours bluffantes.

ARANCINI SICILIENS

Des boulettes, mais farcies de riz

Les ingrédients magiques

300 g de riz arborio

100 g de mozzarella

100 g de ragù (sauce bolognaise épaisse)

2 œufs

Chapelure

Huile de friture

LA RECETTE

Prépare le riz

Fais cuire le riz dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Laisse refroidir complètement.

Forme les arancini

Prends une petite portion de riz dans ta main, insère un morceau de mozzarella et 1 cuillerée de ragù au centre, puis referme pour former une boule.

Pane les arancini

Passes chaque boule dans les oeufs battus, puis dans la chapelure pour bien les enrober.

Fais frire

Chauffe l'huile dans une casserole ou une friteuse à 180 °C. Fais frire les arancinis jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Égoutte-les sur du papier absorbant.

Varie les plaisirs !

Arancini aux épinards : remplace le ragù par des épinards sautés et de la ricotta.

Arancini végétarien : remplis-les de légumes grillés et de fromage.

Arancini au fromage : ajoute du parmesan râpé dans le riz pour une saveur encore plus intense.

ASTUCES

Les astuces du chef

- Prépare les arancini à l'avance et conserve-les au réfrigérateur avant de les frire.
- Utilise du riz bien froid pour faciliter le façonnage.
- Sers-les chauds pour profiter de leur cœur fondant.
- Tu peux aussi les congeler, c'est simple et tu en auras toujours de prêts.

Avec quoi les servir ?

Avec une sauce tomate maison ou une mayonnaise épicée.
Idéal pour un apéritif ou un buffet festif.

Forza*fais voyager tes papilles !*





Préparation : 20 min



Repos : 1 h 30



Cuisson : 20 min



Pour 6 personnes

La *focaccia genovese* est une spécialité de Ligurie, célèbre pour sa texture moelleuse et sa surface légèrement croustillante, généreusement arrosée d'huile d'olive. On ajoute un peu de fleur de sel, du romarin, et c'est fou. Parfaite en accompagnement ou en apéritif, elle incarne la simplicité et l'authenticité italiennes.

FOCACCIA GENOVESE

Un pain dodu imbibé d'huile d'olive, évidemment !

Les ingrédients magiques

500 g de farine *tipo 00*

300 ml d'eau tiède

10 g de sel

7 g de levure sèche ou **20 g** de levure fraîche

50 ml d'huile d'olive extra-vierge

1 cuil. à café de sucre

Gros sel pour la finition