

La cuisine des Pouilles

La cuisine des Pouilles se caractérise principalement par l'importance accordée à la matière première, aussi bien de terre que de mer, et par le fait que tous les ingrédients sont principalement conçus pour exalter et ne pas altérer les saveurs de base des aliments utilisés.

Par conséquent, vous trouverez tous les légumes de saison, comme la pousse de navet, le chou vert, le chardon, les poivrons, les aubergines, les artichauts et toutes les légumineuses comme les haricots, les lentilles, les lathyrus sativus, les fèves, et tous les produits de mer, en particulier, ceux de l'Adriatique.

Ces derniers ont une caractéristique spécifique qui les distinguent des autres en raison d'une pêche particulière que l'on retrouve le long des côtes adriatiques et de l'eau douce qui est déversée dans la mer servant à adoucir le sel, sans altérer le parfum.

Produits de la tradition des Pouilles à Alberobello

En outre, même s'il y a des plats communs, les recettes varient d'une province à l'autre, et parfois, de ville en ville, si bien que les recettes typiques des provinces de Bari, Brindisi et Taranto, se trouvant sur la mer, ne sont pas les mêmes que celles de la province de Foggia, plus vallonnée, et celles de Lecce, plus terroir.

La cuisine des Pouilles offre de nombreuses recettes et se distingue des autres par la variété des plats proposés en fonction des saisons, de sorte que lors des saisons les plus mitigées, au printemps et en été, la préférence est donnée aux légumes et au poisson, tandis que dans les autres saisons prédominent les légumineuses, les pâtes faites maison sans ou avec des sauces diverses, combinées avec des légumes ou du poisson.

Le plat typique par excellence est celui des «Orecchiette Ã la sauce tomate avec de la viande de cheval» dont la recette est prÃ©sente dans tous les livres de cuisine.

Les «Orecchiette aux pousses de navets» et la « ChicorÃ©e Ã la purÃ©e de fÃ©ves» ne sont pas moins connues, tandis que parmi les recettes qui allient terroir et MÃ©diterranÃ©e, on rappelle les «Cavatelli aux moules» ou le «Riz au four de Bari».

Orecchiette aux pousses de navets

Les recettes les plus connues sont prÃ©sentes dans les diffÃ©rents livres de cuisine en circulation, tandis qu'il serait opportun de ne pas oublier quelques-unes des vieilles recettes qui d'Ã©sormais ne sont plus pratiquÃ©es en raison des efforts considÃ©rables qu'elles exigent et qui risquent d'Ãªtre perdues si elles ne sont pas Ã©crites quelque part.

Ã

Orecchiette

Parmi les produits DOP des Pouilles on rappelle :

- L'Orange du Gargano
- La Bella de la Daunia
- Le Citron Femminiello du Gargano
- Le Canestrato des Pouilles
- Les clÃ©mentines du Golf de Tarante
- L'huile Collina de Brindisi

- L`huile Dauno
- L`huile Terre de Bari
- L`huile Terre d`Otranto
- L`huile Terres de Taranto
- Le pain d`Altamura

Les vins des Pouilles DOC, DOCG et IGT, avec lesquels accompagner des plats régionaux, sont nombreux, tout comme les huiles d`olive extra-vierge DOP.