

## Amaretti sardi

*240 à 250 g d'amandes - une vingtaine d'amandes entières - 180 g de sucre + un peu pour l'enrobage - 2 blancs d'œufs - le zeste d'un citron non traité*

1 - Si elles sont entières, broyer les amandes avec un peu de sucre dans un mixer (robuste)

2 - Préchauffer le four à 170° puis disposer du papier cuisson sur la plaque du four.

3 - Battre les blancs à la fourchette dans une assiette. Lorsqu'ils sont bien mousseux, ajouter petit à petit les amandes en poudre puis le zeste de citron et quelques gouttes d'extrait d'amandes amères. La consistance doit être molle sans être trop compacte ni trop sèche. Si elle est trop "liquide", il est possible d'ajouter un peu de sucre ou d'amandes.

4 - Former des petites boules de la taille d'une grosse noix puis les rouler dans le sucre. Les déposer sur la plaque du four et disposer une amande entière sur chaque amaretto.

5 - Enfourner pour 12 à 15 en fonction du four. Ils sont cuits lorsqu'ils commencent à craqueler un peu sur le dessus. Les sortir du four puis les laisser refroidir avant de les servir.

NOTE : Ils se conservent facilement 5 à 7 jours dans une boîte hermétique.



## Pane guttiau

*Pane carasau – huile d'olive – sel*

Préchauffer le four à 200°. Disposer le pain sur la plaque du four recouverte de papier cuisson puis l'asperger avec l'huile d'olive. Parsemer de sel puis enfourner pour 1 à 2 minutes. Servir tiède.

## Fregula incasada

*250 g de fregola - 80 g de pecorino sardo râpé - 12 pistils de safran - 1 carotte - 1 oignon - 2 branches de céleri - 2 cubes de bouillon - de l'huile d'olive*

1 – La veille, mettre le safran à infuser dans un verre d'eau à température ambiante.

2 - Mettre un peu d'huile d'olive dans une cocotte et faire revenir doucement l'oignon, la carotte et le céleri. Cela peut être la base du bouillon (dans ce cas il faudra couvrir avec au moins 500 ml d'eau) ou le départ d'un soffritto.

3 - Lorsque les oignons sont devenus translucides, ajouter la carotte et le céleri finement émincés. Faire suer les légumes pendant une petite dizaine de minutes.

4 - Ajouter la fregola dans la cocotte et couvrir d'eau. Émietter les cubes de bouillon et laisser cuire jusqu'à absorption en remuant régulièrement. Ajouter l'eau au fur et à mesure. C'est le même mode de cuisson qu'un risotto.

5 - En toute fin de cuisson, ajouter l'eau contenant le safran et terminer la cuisson en gardant un peu de liquide dans le fond de la cocotte.

6 - Retirer du feu, ajouter le pecorino râpé et bien mélanger. Servir chaud.

## Pasta alla campidanese

*500 g de gnocchetti sardi - 400 g de passata - 250 g de saucisse - 1 tranche de poitrine séchée – 120 g de viande de porc (facultatif) - un peu de fenouil sauvage - pecorino sarde pour servir huile d'olive - 1 pincée de piment - sel*

1 - Couper les viandes en petits morceaux. Mettre de l'huile d'olive dans le fond d'une cocotte puis y faire cuire la viande de porc, la poitrine séchée et la saucisse. Bien faire colorer la viande.

2 - Ajouter ensuite la passata, le fenouil sauvage et saler légèrement. Faire cuire à feu moyen pendant une vingtaine de minutes.

3 - Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée.

4 - Lorsque la sauce est prête et que les pâtes sont cuites, égoutter ces dernières et les mélanger à la sauce.

5 - Servir en saupoudrant généreusement de pecorino sarde râpé.

NOTE : si vous souhaitez les faire en version « pasta al forno » comme lors du repas, il faut multiplier les quantités par deux, garder un peu de passata pour napper les lasagnes et ajouter du pecorino ainsi qu'un peu de brousse.

## Fave a ribisari

*1.2 kg de fèves fraîches entières ou 300 g surgelées - 2 petites gousses d'ail - de l'huile d'olive (au minimum 3 CS) - 5 à 7 branches de persil - Sel*

1- Écosser les fèves. Les cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient cuites (leur peau se plisse).

2 - Les égoutter et les déposer dans un saladier. Hacher l'ail et le persil finement et les ajouter aux fèves. Verser l'huile d'olive et bien mélanger. Saler généreusement et laisser reposer pendant au minimum 1 heure à température ambiante.

3 - Laisser reposer pendant une grosse demi-heure minimum à température ambiante en remuant de temps en temps.

## Sa coccoi prena

*Pour la pâte : 800 g de farine - 400 g de semoule de blé dur extra fine - 800 g d'eau - ½ cube de levure de boulanger - 25 g de sel - 20 g d'huile d'olive*

*Pour la farce : 2 kg de pommes de terre à chair farineuse - 300 g de pecorino sarde « stagionato » rapé – 3 gousses d'ail - un petit bouquet de menthe - un peu d'huile d'olive - sel*

1 - Dans un petit bol, mélanger la levure de boulanger et l'eau tiède. Laisser reposer pendant une dizaine de minutes.

2 - Préparer la pâte à pain. Dans un saladier, mélanger la farine et la semoule de blé dur extra fine. Former un puits au centre puis ajouter le sel sur le bord. Verser la moitié de l'eau contenant la levure au centre et commencer à mélanger afin d'obtenir une pâte. Ajouter petit à petit le reste de l'eau contenant la levure à la préparation. La transvaser sur le plan de travail légèrement fariné et pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple et homogène. La couvrir et la laisser lever au moins 1 heure dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air.

3 - Pendant ce temps, faire cuire les pommes de terre lavées dans un grand volume d'eau bouillante salée. Une fois cuite, les égoutter puis les éplucher.

4 - Réduire les pommes de terre en purée fine. Saler légèrement. Ajouter l'ail, l'huile, la menthe et le fromage puis bien mélanger afin d'obtenir une purée très dense mais homogène.

5 - Reprendre la pâte à pain et en couper un petit morceau. L'étaler sur un plan de travail fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Couper des disques dans la pâte, les garnir de purée puis les refermer en forme de soleil.

6 Préchauffer le four à 200°. Recouvrir la plaque du four de papier cuisson et y déposer les petits paniers. Enfourner pour 20 à 25 minutes, le temps que la pâte cuise et que la pomme de terre dore.

## Fainè alla sassarese

150 g de farine de pois chiches - 450 g d'eau - 50 g d'huile - 9 g de sel - Poivre du moulin (à volonté)

1 - Dans un saladier, verser la farine de pois chiches et le sel. Ajouter ensuite petit à petit l'eau en battant bien pour éviter la formation de grumeau. Verser ensuite l'huile et mélanger à nouveau. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur au moins 3-4 heures.

2 - Au moins un quart d'heure avant, préchauffer le four le plus fort possible (en théorie, la fainè est cuite au feu de bois) et au minimum à 250°.

3 - Prendre une grande plaque de cuisson (comme celle pour les pizza faites maison) et la recouvrir d'huile. Y verser la préparation puis enfourner pour 20-25 minutes jusqu'à ce que la fainè soit bien colorée et que les bords soient bien foncés.

4 - Sortir du four, couper en grandes parts et servir immédiatement, généreusement saupoudré de poivre du moulin.

Il y a différentes variantes notamment en ajoutant avant cuisson des oignons, du saucissons, des poivrons ou des aubergines.