**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel |
| **Titre** | Pesto alla Trapanese |
| **Mots Clés** | Pesto, tomates, ail, pasta sauce |
| **Sujet/Domaine** | |  |  | | --- | --- | |  | 1 : Questions générales de nourriture salutaire et de faible impact environnemental | |  | 2 :  Produits typiques locaux et variétés (de base ou avancée) | |  | 3 : Techniques de préservation/conservation de la nourriture traditionnelle | |  | 4 : Préparation des alimentes/techniques de consommation/selon la Pyramide Alimentaire | | X | 5 : Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel | |
| **Niveau** | Base |
| **Description/Contenu** | Le « Pesto » est toute sorte de sauce générée par le concassement (« Pestare » en italien) des ingrédients frais, normalement mélangés avec de l’huile d’olive et du fromage râpé (Parmesan ou « Pecorino » - fromage de brebis). Cette sauce est utilisée pour assaisonner des pâtes, mais aussi comme un ingrédient pour garnir ou être étalée dans d’autres recettes.  Le « Pesto » le plus connu vient de Gênes : il est composé par du basilic frais, pignons, ail, Pecorino. Il existe différentes versions du Pesto, comme cela ci-présente.  Trapani est une ville située dans la côte occidentale en Sicile. Le « Pesto alla Trapanese » est composé par des ingrédients locaux : tomates fraiches, amandes (un produit typique sicilien), ail, basilic, huile d’olive. Traditionnellement, le Pesto est préparé avec un mortier en pierre. On peut utiliser un mélangeur aussi : en ce cas-là, l’huile doit amalgamer tous les ingrédients pour éviter que le Pesto se noircisse à l’air sous l’action des lames.  Ingrédients (doses pour 4 personnes)   * 2 tomates fraîches (environ 250 gr) * Une gousse d’ail (traditionnellement, mais il est optionnel) * 50 gr d’amandes * 50 gr de basilic frais * 2 cuillères de fromage râpé (Pecorino ou Parmesan) * Huile d’olive\*au goût  1. Peler et épépiner les tomates (on peut les tremper très rapidement dans l’eau bouillante, après avoir fait une croix sur leur fond : il sera très facile de les peler), les couper en morceaux. 2. Dans un mélangeur, mixer les tomates avec les amandes, la gousse d’ail pelée, du basilic frais. Couvrir tous les ingrédients avec de l’huile d’olive, après vous mélangez. 3. Ajouter deux cuillères de fromage râpé.   Si vous voulez utiliser votre pâte, vous l’ajoutez à celle-là déjà cuisinée, en gardant un verre de son eau bouillante au cas où la sauce devienne dense. Si nécessaire, ajoutez plus d’huile d’olive\* et plus fromage râpé.  Vous pouvez conserver le pesto dans votre frigo pendant deux jours, ou le congeler dans des petits récipients. Dans ces deux cas, assurez-vous que la surface soit complètement couverte par l’huile d’olive.  Variations du Pesto :  Ajouté à d’autres ingrédients avant d’amalgamer :   * Anchois salés * Tomates séchées * Ricotta fraîche (après avoir mélangé)   Ajouté à la pâte :   * Thon, conservé dans l’huile * Thon frais, en cubes et rapidement sauté * Crevettes cuites * Aubergine en dés, frite ou sautée * Courgettes finement tranchées, frites ou sautées   \*“Huile d’olive” = huile d’olive extra vierge |
| **Bénéfices/Avantages** | Une sauce fraiche avec des ingrédients frais pour un plat vite à préparer et savoureux.  Les produits locaux rendent cette recette à 0 km.  Tous les ingrédients contiennent des éléments salutaires : huile végétal (huile d’olive et amandes), vitamine C et des antioxydants importants (tomates), calcium (fromage râpé), l’ail est un antibiotique naturel. |
| **Produits représentatifs** | Tomates fraîches, basilic, amandes, huile d’olive extra vierge. |
| **Risques associés** | Pas relevés |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Italie |
| **Partner conjoint** | IDP-IHF |
| **Lire la suite** | <https://www.sicilianicreativiincucina.it/pasta-al-pesto-di-pomodori-secchi-e-ricotta/?lang=fr> |