**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Recettes traditionnelles, locales et patrimoine culturel |
| **Titre** | Tiella pugliese |
| **Mots clés** | Riz, fruits de mer |
| **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** | Avancé |
| **Description/Contenu** | Il s'agit d'une recette traditionnelle des Pouilles, dans le sud de l'Italie, mélangeant riz, légumes et fruits de mer (moules).  On trouve des recettes à base de riz dans tous les pays méditerranéens : Paella (Espagne), chou farci au riz (Balkans) ou feuilles de vigne (Grèce, Turquie), avec des modes de cuisson différents et des ingrédients caractéristiques qui distinguent une version de l'autre.  1. Ouvrez les moules (crues, en séparant les deux coquilles, ou en les cuisant très brièvement sans huile ni eau pour que les coquilles s'ouvrent), en gardant une coquille attachée à la moule ; gardez le liquide -dans les deux cas-.  2. Dans une casserole profonde (en terre cuite), huilée, faites des couches en alternant les ingrédients comme suit : oignons frais en rondelles (la plupart des versions n'ont qu'une couche d'oignons) ; pommes de terre, épluchées, coupées en fines tranches ; tomates, en fines tranches ; moules, avec la coquille vers le bas ; riz (cru) pour couvrir toute la couche. Recommencez avec les pommes de terre, les tomates. Entre les deux, vous pouvez assaisonner chaque couche avec du sel, (du poivre), du persil et de l'ail hachés.  3. Versez le liquide des moules, filtré, juste en dessous de la dernière couche (si nécessaire, ajoutez un peu d'eau) : il ne doit pas mouiller la garniture que vous devez encore ajouter.  4. Garniture émiettée : recouvrez la surface de chapelure mélangée à du persil, (de l'ail) et du fromage pecorino (ou « parmigiano ») râpé. Saupoudrez d'huile d'olive et faites cuire au four pendant environ une heure (200°) jusqu'à ce que le crumble soit croustillant. |
| **Bénéfices/Avantages** | Utilisant des ingrédients locaux frais, la recette est à 0 Km avec un faible impact sur l'environnement.  Le plat est équilibré du point de vue des macronutriments, les légumes frais et les fruits de mer apportant des vitamines et d'autres éléments précieux (phosphore, potassium, sodium). |
| **Produits représentatifs** | Fruits de mer, riz, légumes, huile d’olive |
| **Risques associés** | Pas relevés |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Italie |
| **Partner conjoint** | IHF-IDP |
| **Lire la suite** | Tiella barese:  <http://theblogdeclementine.blogspot.com/2014/02/tiella-barese-riso-patate-e-cozze-riz.html> |