

SETTEMBRE : Zucchini ripiene alla ligure

(la ricetta della nonna)

Ingredienti :

- Courgettes (*zucchine*)
- Ail (*aglio*)
- Marjolaine (*maggiorana*)
- Parmigiano ou Grana Padano
- Un œuf (*un uovo*)
- De la mortadella ...
(...ou du jambon, ou des tranches de jambon de dinde).



La ricetta in breve:

1. Couper les courgettes en deux, les mettre dans un plat avec un peu d'eau et enfourner (on peut aussi les ébouillanter dans une grande casserole)
2. Une fois que les courgettes sont ramollies, les sortir du four, attendre un peu qu'elles refroidissent et enlever la pulpe (l'intérieur).
3. Mixer l'ail, la marjolaine, la mortadella, le parmigiano et l'œuf avec la pulpe. La farce doit être compacte, ni trop liquide ni trop « sèche ». A vous de jouer !
4. Remplir les courgettes avec cette farce (*il ripieno*), saupoudrer de chapelure, arroser légèrement d'huile d'olive (chacun entend ce qu'il veut par légèrement) et enfourner pour 30 minutes.

Avec la même farce on peut aussi farcir les fleurs de courgettes... **Buon appetito !**

Curiosità...La *Liguria* est une région qui se trouve au nord ouest de l'Italie, c'est un morceau de terre qui s'étire sur la mer méditerranée, sa capitale est *Genova* (Gênes).

Antipasto, primo, secondo, contorno, frutta e dolce! *Le zucchini ripieni* font parties des *contorni*. Traditionnellement, un repas italien est constitué du *primo piatto* (généralement, un plat de pâtes), du *secondo piatto* (un plat de viande ou de poisson) et un « *contorno* » (plat de légumes) .

La maggiorana ? Les italiens sont de fins connaisseurs des herbes aromatiques, parmi toutes les herbes, la marjolaine est celle qui est la plus associée aux saveurs de la *Liguria*. A l'époque des grands navigateurs (comme *Cristoforo Colombo*, né à Gênes, chicchirichi), les génois l'ont rapportée du Portugal.

Une spécialité ligure mondialement connue ? Le *pesto* !

