



LA TAVOLA DI GAËL

L'ITALIE EN VOYAGES ET EN RECETTES

Les recettes iconiques de la pasta romana



Cacio e Pepe, Gricia, Amatriciana et Carbonara

*Histoire et recette de quatre plats de pâtes
parmi les plus célèbres d'Italie*



Tous les chemins mènent à Rome.

...et tous les estomacs aussi, de toute évidence !

En effet, Rome est non seulement la patrie du Colisée, du Panthéon, du Vatican ou encore de la Fontaine de Trevi.

Mais la ville est également le berceau de quelques-unes des recettes de pâtes les plus célèbres - et les plus appréciées - de la cuisine italienne.

J'ai nommé la cacio e pepe, la pasta alla gricia, l'amatriciana et la carbonara.

Quatre plats de pâtes qui sont devenus de véritables icônes de la cuisine italienne, et qui partagent des liens de parentés inattendus.

Dans ce mini-guide, nous partirons à la découverte de ces quatre recettes pour que vous puissiez les réaliser comme des pros, et de leur histoire.

Andiamo !



LA TAVOLA DI GAËL

L'ITALIE EN VOYAGES ET EN RECETTES

Cacio e Pepe

L'histoire

La cacio e pepe est une véritable institution à Rome. Au même titre que le Colisée, le Panthéon ou encore la Fontaine de Trevi.

Une recette typiquement romaine et populaire, qui est devenue, au fil des siècles, un des symboles de la cuisine italienne toute entière.

Pour découvrir l'histoire de ce plat très humble, il faut aller **à la rencontre des bergers de "l'agro romano"**, la vaste zone de campagne qui entourait la ville de Rome.

Lors de la transhumance, les bergers **emportaient dans leurs besaces des spaghetti, du pecorino et du poivre.**

La naissance de la recette remonterait au 18ème siècle.

À l'époque, le poivre - qui était jusqu'alors l'appanage de l'aristocratie - se démocratise grâce à l'intensification des échanges commerciaux avec le Portugal. L'épice deviendra très vite un des ingrédients incontournables de la **"cucina povera"** italienne.

Qui plus est, le poivre noir est connu pour stimuler le récepteur thermique de notre cerveau : il aidait les bergers à se protéger du froid.

Ajoutons à cela le pecorino romano, à longue conservation, et les pâtes sèches pour l'apport de carbohydrates. Le cacio e pepe était donc la réponse parfaite aux besoins de l'époque.

Il ne faudra pas longtemps avant que ce plat se répande dans toute la campagne du Latium, jusqu'aux monts des Abruzzes et de l'Ombrie.

La cacio e pepe va également conquérir la capitale italienne et deviendra très vite un plat typique des osterie romaines.

À l'époque, la cacio e pepe devaient être servie "sèche" (loin de la crémosité qu'on lui connaît à l'heure actuelle !). On exagérait avec le sel et le fromage pour **"intorzare"** - tromper le client, en dialecte romain - pour donner soif et faire boire le plus possible de vin.

Plus on mangeait de la cacio e pepe, plus on buvait de vin. Et mieux se portaient les affaires !

Cacio e Pepe

La recette

Ingrédients

- 350 g de spaghetti
- 200 g de pecorino romano
- Du poivre
- Un peu de sel



Instructions

- Plongez les spaghetti dans une grande casserole d'eau bouillante et salée.
- Pendant ce temps, écrasez les grains de poivre au mortier. Faites toaster 2 à 3 minutes la moitié dans une sauteuse à feu moyen.
- 3 à 4 minutes avant la fin de cuisson des pâtes, déglacez ensuite avec une à deux louches d'eau de cuisson des pâtes. Le poivre doit infuser et l'eau doit devenir brunâtre.
- Quand les spaghetti seront encore très al dente (environ 6 minutes de cuisson), égouttez-les, tout en conservant l'eau de cuisson, et mettez-les directement dans la sauteuse.
- A feu doux, remuez constamment les spaghetti avec un mouvement circulaire, tout en ajoutant petit à petit des louches d'eau de cuisson des pâtes (Vous cuirez comme ceci les spaghetti tel un risotto. Cela permettra aux pâtes de libérer tout leur amidon, ce qui aidera également à obtenir une sauce plus crémeuse).
- Quand les pâtes sont presque cuites, occupez-vous de la crème de pecorino.
- Baissez le feu au minimum ou coupez-le.
- Ajoutez la moitié du pecorino râpé en le répartissant bien sur toute la surface de la sauteuse.
- Mélangez les pâtes de façon circulaire, tout en poussant et tirant la sauteuse par le manche. La crème de fromage doit se former. Si le fromage file, ajoutez un filet d'eau froide. Si des grumeaux se forment, ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes encore chaude.
- Servez immédiatement avec le reste du poivre et un peu de pecorino râpé.

Cacio e Pepe

Les conseils de Gaël

Ne vous fiez pas à la simplicité de la recette. Ni au nombre dérisoire d'ingrédients.

La cacio e pepe est une recette incroyablement difficile à réaliser.

On ne peut pas la résumer à une liste d'ingrédients et à des quantités exactes.

Pour la maîtriser, **il faut la pratiquer, encore et encore.**

Pour ce qui est du format de pâtes, la cacio e pepe peut se réaliser également avec des rigatoni ou des tonarelli. Même si les spaghetti sont, à mon humble avis, le format de pâtes qui convient le mieux pour réussir l'émulsion de pecorino.

Parlons-en donc de cette fameuse émulsion, ou crème de pecorino. La **“cremina”**, comme le disent les Italiens.

C'est LA difficulté principale de ce plat. Une crème réalisée avec du pecorino râpé, et de l'eau de cuisson des pâtes.

Tout est dans le dosage : si la température de l'eau est trop élevée, le pecorino risque de filer et de former une grosse boule. Si l'eau est trop froide, au contraire, il y aura trop de grumeaux dans la crème.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, voici quelques conseils :

- Râpez toujours le pecorino vous-même : le fromage fraîchement râpé a un autre goût et une autre texture.
- Pareil pour le poivre : utilisez des grains de poivre que vous écraserez au mortier, pour un maximum d'arôme et de fraîcheur.
- Cuisez les pâtes dans un petit volume d'eau ou, comme dans les indications ci-dessus, faire “risotter” les pâtes pour favoriser la concentration d'amidon.
- Préparez la recette en petites quantités : pour 2 à 4 personnes maximum.



Pasta alla Gricia

L'histoire

Moins célèbre que la cacio e pepe à l'étranger, la **pasta alla gricia** n'en est pas moins une recette authentiquement romaine.

La gricia (prononcez "gritcha") serait fille de la cacio e pepe (on y ajoute du guanciale, la joue de porc), et mère de l'amatriciana (on appelle d'ailleurs souvent la gricia "**amatriciana bianca**", amatriciana blanche, étant donné l'absence de la tomate qui arrivera plus tard au 18ème siècle).

Au delà des ingrédients, la pasta alla gricia partage les mêmes origines que la cacio e pepe.

Il s'agit ici aussi d'un plat de berger - le guanciale et le saindoux étant des sources de protéines de longues conservation, idéales pour la transhumance.

Le nom "gricia" viendrait du terme romain "**gricio**". Les "grici" étaient, au 18ème et 19ème siècles à Rome, des petits vendeurs de denrées alimentaires qui provenaient souvent de la Valtellina, qui appartenait à l'époque au canton suisse des Grisons.

"Pasta alla gricia" signifierait donc un plat de pâtes préparés avec les simples ingrédients de la petite épicerie du coin : guanciale, pecorino et poivre.

La pasta alla gricia se prépare principalement avec des rigatoni ou des mezze maniche, mais il est possible d'en trouver avec des spaghetti ou encore des bucatini (les mêmes formats de pâtes utilisés pour l'amatriciana).

Pasta alla Gricia

La recette

Ingrédients

- 400 g de rigatoni ou mezze maniche
- 250 g de guanciale
- 80 g de pecorino fraîchement râpé
- Poivre et sel

Instructions

- Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée et plongez-y les pâtes.
- Coupez le guanciale en batonnets (après l'avoir débarassé de sa couenne).
- Faites revenir le guanciale dans une sauteuse – à feu doux d'abord puis à feu vif pour le colorer.
- Egouttez les pâtes al dente et versez-les dans la sauteuse avec le guanciale et 2 louches d'eau de cuisson.
- Faites cuire le tout pendant 2/3 minutes et retirez du feu.
- Ajoutez ensuite la moitié du pecorino râpé tout en mélangeant vigoureusement pour ne pas que des grumeaux se créent. Attention, le pecorino ne doit pas filer non plus.
- Ajoutez quelques tours de poivre, mélangez à nouveau.
- Servez immédiatement avec le reste du pecorino.



L'Amatriciana

L'histoire

Après la cacio e pepe et la gricia, arrive la pasta all'amatriciana.

Nous sommes dans la deuxième moitié du 18ème siècle. La tomate, cultivée à Naples à partir de 1750, se répand assez vite vers le Latium et les Abruzzes. C'est là que naît la recette, dans la commune d'**Amatrice**.

Il faudra attendre la moitié du 19ème siècle pour que l'amatriciana arrive à Rome. Victimes de la crise pastorale, les bergers de la région d'Amatrice descendent sur Rome pour vendre les produits de leur terre.

Certains vont même ouvrir des **locande** pour faire goûter leurs recettes - dont l'amatriciana - aux citadins romains.

C'est le cas de **Anna De Angelis**, arrivée à Rome en 1870. Près de la gare de Roma Termini, Anna installe sa petite échoppe et commence à préparer les célèbres bucatini all'amatriciana aux marchands de légumes.

Petit à petit, les pâtes de la "matriciana" deviennent de plus en plus célèbre, jusqu'à ce que Anna ouvre son propre restaurant, **La Matriciana**, encore aujourd'hui local historique à Rome où vous pouvez déguster les véritables bucatini all'amatriciana.

Depuis 2019, l'amatriciana a même obtenu **le label "STG"** : "specialità tradizionale garantita". La liste des ingrédients officiels étant : guanciale amatriciano, pecorino di Amatrice ou pecorino romano, tomates, vin blanc sec, piment, huile d'olive, sel et poivre.

L'Amatriciana

La recette

Ingrédients

- 400 g de bucatini
- 100 à 120 g de guanciale
- 400 g de tomates concassées
- 100 g de pecorino romano râpé
- Huile d'olive
- Un peu de peperoncino
- Un petit verre de vin blanc
- Du poivre

Instructions

- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée.
- Découpez le guanciale en fines lamelles.
- Dans une sauteuse avec un petit filet d'huile d'olive, faite revenir le guanciale jusqu'à ce que le gras deviennent transparent et légèrement doré. Déglacez avec le vin blanc puis retirez le guanciale et réservez. Gardez surtout le gras de la sauteuse – il servira comme base pour la sauce !
- Ajoutez ensuite à la sauteuse les tomates concassées et une pincée de peperoncino. Laissez mijoter une quinzaine de minutes. Vous pouvez saler légèrement mais comme le guanciale et le pecorino sont déjà très salés, vous n'avez en principe pas besoin de sel supplémentaire.
- Ajoutez ensuite le guanciale et continuez à faire mijoter la sauce à nouveau pendant une dizaine de minutes en mélangeant de temps en temps.
- Cuire vos bucatini « al dente » – 2 minutes avant la fin de cuisson, versez une ou deux louches d'eau de cuisson dans votre sauce.
- Poivrez.
- Egouttez ensuite les bucatini et versez-les aussitôt dans la sauteuse en mélangeant vigoureusement – tout en ajoutant également plus ou moins les deux tiers du pecorino râpé.
- Servez aussitôt avec le reste du pecorino.



La Carbonara

L'histoire

Aaaaaaah, la Carbonara...! Sûrement une des recettes de la cuisine italienne les plus connues au monde.

Mais aussi certainement la recette la plus bafouée, et la plus farouchement défendue par les puristes italiens ! (Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si les spaghetti alla carbonara figurent souvent à la première place des plats de pâtes préférés des Italiens dans les sondages...!).

Contrairement à de nombreux autres plats italiens, la carbonara n'est pas un plat issu de la tradition paysanne. C'est en fait un plat assez récent, que l'on doit en partie aux... américains !

Il y a beaucoup de légendes sur les origines de ce plat de pâtes, mais une histoire revient toujours et n'a jamais été démentie. La carbonara aurait été créée par un jeune chef de Bologne, **Renato Gualandi**, appelé à Rome pour cuisiner un repas pour les armées américaines et anglaise en septembre 1944.

Le jeune chef aurait alors utilisé les ingrédients à disposition des rations des soldats américains : du bacon, de la crème fraîche (oui, oui!), du fromage et de la poudre de jaune d'œuf. Le tout accompagné de simples spaghetti. Et voilà ! La carbonara était née ! Le jeune Renato deviendra par la suite chef attitré des forces alliées, ce qui aurait contribué à faire connaître la recette en Italie, et au-delà.

Renato Gualandi ou pas, on a recueilli également de nombreux témoignages de propriétaires d'osterie qui racontent avoir préparé ces célèbres "**spaghetti breakfast**" pour les soldats américains : des spaghetti avec des oeufs, et du bacon...!

Crème ou pas crème ?

Vous l'avez bien lu quelques lignes plus haut : dans la recette d'origine, il y avait donc bien de la crème fraîche.

Et en effet, pendant les premières 40 années de la carbonara, d'autres ingrédients comme l'ail, l'oignon et le persil apparaîtront dans les livres de recettes.

C'est donc avec le temps que cette recette s'est "romanisée". Le bacon est remplacé par le guanciale. Et la recette devient "tradition" : les romains décident que les "bonnes trattorie" servent le plat uniquement avec du pecorino et du poivre - et sans crème.

Ce n'est qu'au début 90 que la recette telle qu'on la connaît aujourd'hui devient la seule version acceptée et considérée comme traditionnelle et authentique.

La Carbonara

La recette

Ingrédients

- 400 g de spaghetti ou rigatoni
- 1 oeuf entier et 3 jaunes d'oeufs
- 200 g de guanciale
- 200 g de pecorino romano
- Du poivre concassé

Instructions

- Retirez la couenne du guanciale et découpez-le en petits dés d'environ 1cm.
- Râpez le pecorino et réservez. Concassez le poivre et le réservez.
- Plongez les spaghetti ou les rigatoni dans une grande casserole d'eau bouillante (pas besoin de saler l'eau – le pecorino et le guanciale se chargeront d'apporter le sel nécessaire à cette recette!).
- Faites revenir le guanciale dans une poêle sans matière grasse à feu vif jusqu'à ce qu'il devienne bien croquant. Laissez ensuite cuire à feu doux jusqu'à ce que le gras devienne bien transparent.
- Dans un saladier, verser l'oeuf, les jaunes d'œufs, les trois quarts du pecorino et le poivre et fouettez jusqu'à obtenir une crème onctueuse.
- Lorsque les pâtes sont cuites, conservez 2/3 louches d'eau de cuisson, égouttez-les et versez-les directement dans le saladier.
- Mélangez bien en ajoutant un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- Ajoutez ensuite le guanciale et une cuillère à soupe du gras de cuisson. Mélangez à nouveau.
- Servez immédiatement avec quelques tours de poivre du moulin en plus et du pecorino.



Ciao !

Moi, c'est Gaël.

Belge d'origine italienne. Papa de trois p'tits bouts. Cuisinier autodidacte.

Amoureux de l'Italie aussi. Au point de faire mes valises et de partir m'y installer avec toute la famille. Sur une jolie colline en Toscane, au sud de Florence.

Sur **La Tavola di Gaël**, je partage ma passion pour l'Italie à travers de délicieuses recettes de saisons, des rencontres de producteurs passionnés et des carnets de voyage en mode slow.

Ma mission ?

Vous faire (re)découvrir une Italie généreuse, authentique, hors des sentiers battus.

Adresses adorées par les locaux, produits excellents fabriqués avec passion, expériences inédites... et bien entendu, des recettes toujours gourmandes. Voici ce que vous trouverez ici !

N'hésitez pas à me rejoindre sur [**Instagram**](#), ou encore sur [**ma newsletter, La Dispensa**](#), où, en plus de tout le reste, je partage également des bons plans ET des réductions exclusivement réservés aux abonné.es pour organiser votre prochain voyage en Italie.

A presto !





LA TAVOLA DI GAËL

L'ITALIE EN VOYAGES ET EN RECETTES

 [http:// www.latavoladigael.com](http://www.latavoladigael.com)

 [@latavoladigael](https://www.instagram.com/latavoladigael)

 latavoladigael.substack.com

Sources

- **On va déguster l'Italie**, François Régis Gaudry, Editions Marabout, 2020
- **“La cacio e pepe è come il Colosseo”**, La Cucina Italiana : <https://www.lacucinaitaliana.it/news/in-primopiano/la-cacio-e-pepe-e-come-il-colosseo/>
- **“Carbonara. Storia e aneddoti di una ricetta mitica che conobbe anche aglio e groviera”**, Gambero Rosso, <https://www.gamberorosso.it/notizie/carbonara-storia-origini-e-aneddoti-di-una-ricetta-mitica/>