



des pâtes italiennes coquines

## SAUCE À LA "PUTTANESCA"

Vous n'avez pas de dictionnaire et pourtant vous avez compris des pâtes "à la putain" : c'est ça ! Mais il faut que je vous dise : les "sudistes" de tous les pays sont moins "coincés" que ceux du nord et les napolitains ( des sudistes de l'Italie) ne donnent jamais un sens péjoratif au mot . D'abord, une "putain" c'est quelqu'un qu'on fréquente tous les jours . "Eh putain, t'as vu Jeannot il c'est trouvé une belle petite té!" . Et puis l'histoire est sympathique . Lorsque les clients sortaient de chez "ces dames" elles faisaient très bien leur boulot et "ces messieurs" étaient épuisés . Alors pour les "rebichichiner" - comme on dirait chez nous - elles leur préparaient un "en-cas" avec les moyens du bord : des pâtes avec ce qu'elles avaient sous la main , des tomates, de l'ail, des olives et des anchois : une sauce

Notez: Qu'il existe une version dans laquelle on utilise des petits morceaux de viandes, volailles, là aussi souvent une «récupération» des restes du frigo . Je vous le disais , une sauce «du ricantou!» pour les «zokazou»

### INGRÉDIENTS :

(pour 4 personnes) Temps de préparation : 25 minutes et temps de cuisson : 20 minutes :

6 filets d'anchois hachés (note 1)	2 gousses d'ail écrasées
1 piment rouge séché écrasé ou <a href="#">du piquant LVC</a>	<a href="#">poudre de Perlimpimpin</a>
125 g d'olives noires dénoyautées (note 2)	500 g de tomates (note 6)
2 cuillerées à soupe de câpres (note 3)	6 filets d'anchois hachés (note 4)
500 g de pâtes ( note 5)	3 cuill à soupe d'huile d'olive (note 5)

NB : supporte très bien le "réchauffage" et l'histoire dit que c'était déjà encore meilleur

### MÉTHODE :

Pelez les tomates : voir le mot tomates dans les trucs de cuisine (à la lettre L et mot tomate), épépinez et concassez les . (note 1)

Faites chauffer l'huile dans une casserole avec l'ail écrasée (\*\*\*) le piment ( ou du piquant LVC) + de la poudre de Perlimpimpin et les anchois ( voir note 4).

\*\*\* vous pouvez préférer mettre les gousses en chemise" en début de saison seul problème pensez à écraser les gousses quelques minute avant la fin de cuisson, écrasez-les avec le dos d'une fourchette et jetez les peaux ,

Laissez "bronzer" une minute : la chaleur dégage les arômes des épices . Cuire doucement pendant une ou deux minutes .

Ajoutez les tomates,( note 6) + les olives ( note 2) coupées en deux ou 3 morceaux + les câpres( note 3) . Remontez le feu et faites mijoter au moins un quart d'heure pour obtenir une sauce bien moelleuse , assez épaisse

NOTEZ : Vous pouvez conserver la sauce jusqu'au lendemain au frigo, réchauffer là et mélangez au dernier moment dans vos pâtes

et

vous pouvez même versez la sauce bouillante dans des petits pots à couvercle à vis stériles . Vissez le couvercle et retournez . NE TOUCHEZ plus jusqu'au lendemain : Testez : le couvercle ne s'ouvre pas T.V.B car vous avez maintenant des «reserves» dans votre r»ricantou» pur les «zokazou»!

**T.S.V. P --->**

Mettre à cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante et conservez les comme les italiens "al dente". Pour moi, j'avoue les préférer plus moelleuses car la sauce les imbibe mieux ... mais chacun ses goûts !

TRUC N'égouttez pas tout à fait à fond vos pâtes : la présence d'un peu d'eau permet une répartition de votre sauce qui ainsi sera "juste à point" pour la consistance. Mélanger soigneusement et servir immédiatement .

N.B : Il existe une version bien silicienne : saupoudrez le dessus de copeaux de pécorino ( pour vous «sans sel» de la région de Moutauban, utilisez de la tome du Ramièrou sans sel ), . Et mettez griller dans votre four à pain : la légende veut que si un client de dernière minute se présentait la «Dama» gardait sa portion au chaud pendant

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) de l'huile d'olive s'impose : c'est un plat du soleil, du sud donc d'un pays d'oliviers . Sauf allergie vous ne sauriez utiliser autre chose !

(note 2) Les olives noires : saumurées donc impossibles pour les "sans sel" théoriquement Mais si cela vous fait très plaisir, faites les bouillir la veille dans de l'eau bouillante en les changeant 2 fois . Séchez les bien sur du papier-chiffon ou en les roulant dans un linge . Mettez dans un bocal à vis bien propre et couvrez d'huile (olives bien sûr) : elles "tiendront" quelques jours dans un bocal au frigo et revoyez la recette d'[olives sous la cendres de LVC](#)

(note 3) Les câpres classiques du commerce sont salées donc interdites aux "sans sel" mais prenez les "[câpres de Cochise](#)" ou les câpres de capucines ... et tout va bien

(note 4) Problème les filets d'anchois car par définition hyper salés . En plus si vous les faites suffisamment dessaler ils se délitent et sont inutilisables .

Je vous propose une astuce : Écrasez au mortier un filet de sardine + du zeste de citron+ du "pimenton de la Vera" ou du paprika fumé . Vous obtenez une pâte fragile *à utiliser de suite*  
Éventuellement mettez-en congeler par portions dans un casier à glaçons. Vous obtenez des petits cubes que vous pourrez utiliser selon vos besoins futurs au fur et à mesure

(note 5) Vous pouvez utiliser des pâtes fraîches "maison" sans problème

(note 6) Vous pouvez utiliser en hiver une boîte de tomates pelées (voir pelées et concassées) de bonne qualité : ça sera meilleur qu'avec des tomates d'hiver sans goût (en serre ou ayant couru les routes d'Europe)

NB : vous pouvez utiliser cette sauce avec des "spatzels" ou des "gnocchi" frais "maison" sans aucun problème

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans gras" mettez bien sûr le minimum d'huile: vous pouvez passer du papier-chiffon sur le fond de sauce lorsqu'il est doré pour enlever le plus d'huile possible mais c'est vrai qu'il en restera . De même il faudra faire bien attention à ne pas utiliser trop d'olives ... qui sont grasses voir (note 2).

Si votre régime est très sévère vous pouvez mettre cuire les légumes (aulx et tomates) sans huile mais, je le reconnais, ça sera moins «typique»

Pour les "sans sucre" des pâtes ?? pas trop : une quantité raisonnable et comptez toujours 22 à 25 % de glucides pour 100 grs de pâtes cuites "al dente" dans vos calculs journalier . Mais indice avec un I.G relativement bas (45 à 55) elles ne sont donc à consommer avec modération (sans pain, sans dessert et autres fantaisies ) et ça devrait passer

**T.S.V. P --->**

Pour les "sans gluten" ça marche avec des pâtes "sans gluten" maison, voir celles du commerce : il en existe maintenant dans les rayons spécialisés

Pour les "sans sel" c'est évidemment pas pour vous mais si vous en avez trop envie voyez les notes techniques (note 2, note 3 et note 4)

En en vous y tenant au plus près l'excès ne sera limité, à ne pas renouveler trop souvent quand même ! ... mais le goût, je vous l'accorde est moins typique !

D'accord ce n'est pas pareil ...

mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**