



des pâtes italiennes coquines

PÂTES Â 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 une "sauce-du-placard", ce qu'elles avaient sous la main , des tomates, de l'ail, des olives et des anchois

Ingrédients :

(pour 4 personnes)

Temps de préparation : 25 minutes et temps de cuisson : 20 minutes

:

- 6 filets d'anchois hachés (note 1)
- 1 piment rouge séché écrasé
- de la poudre de Perlimpimpin
- 500 g de tomates (note 6)
- 6 filets d'anchois hachés (note 4)
- 3 cuill à soupe d' huile d'olive (note 5)
- 2 gousses d'ail écrasées
- ou du piquant LVC
- 125 g d'olives noires dénoyautées (note 2)-
- 2 cuillerées à soupe de câpres (note 3)
- et 500 g de pâtes (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). Laissez "bronzer" une minute : la chaleur dégage les arômes des épices . Cuire doucement pendant une ou deux minutes .

*** 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 ,

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

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 !

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 .

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

et

T.S.V.P -->

Vous pouvez garder cette sauce toute prête pour une prochaine fois dans un bocal stérilisé comme d’habitude . Cela vous permettra de retrouver la tradition de la “dernière minute

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 vos 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

(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” 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 gardez en un peu car il faut quand même le parfum “de là-bas dit”

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 consommez avec modération (sans pain, sans dessert et autres fantaisies) et ça devrait passer

Pour les “sans gluten” ça marche avec des pâtes “sans gluten” maison voir 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 et en vous y tenant au plus près l’excès ne sera pas trop nuisible ! A ne pas renouveler trop souvent quand même !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A