

Un livre de recettes corses en vente "solidairement" !



PARTAGE : Le livre de recettes du Secours Catholique de Corse

VIE DE L'ASSOCIATION

22/09/2021

Les bénévoles du Secours Catholique ont rassemblé tous leurs talents de cuisinier, journaliste, écrivain, sommelier, graphiste et illustrateur pour éditer un livre de trente recettes traditionnelles corses originales. Le livre est désormais en vente, douze euros seulement, dans les commerces et sur commande. Les recettes

permettront de soutenir l'action du Secours Catholique de Corse en faveur des personnes en situation de précarité et d'isolement.



Tout a commencé dans le quartier de Montesoro où règnent dans l'équipe du Secours Catholique l'amitié, la générosité et le partage. Un savant mélange qui a été le cadre propice à la naissance de ce livre de recettes. Issues des carnets de recettes d'Évelyne, Marie-Jeanne, Maryse et leurs compères, ces recettes intemporelles, recettes de fête et recettes du quotidien, sont faciles à réaliser et seront une source d'inspiration inépuisables pour tous.

« Cela s'est fait presque naturellement. Une année à Noël, nous avons organisé un repas au local. Chacun avait amené quelque chose. Et puis, l'animateur nous a dit que nous cuisinions tellement bien que nous pourrions faire un livre de recettes. Et on a dit qu'à cela ne tienne ! »

Marie-Jeanne raconte la genèse du projet

Chacun trouvera dans ce livre de quoi ravir ses papilles : entrées, plats et desserts, rien ne manque ! Chaque recette est expliquée pas à pas. Vous retrouverez tous les mets qui font la réputation culinaire de l'Île de beauté : beignets au brocciu, pâté de

sanglier, raviolis, fressure de cabri, beignets soufflés à la châtaigne, Salviata, et tant d'autres.

Raphaël, sommelier à Ajaccio a apporté sa contribution en proposant des suggestions d'accompagnements issus du terroirs corses.

« Ma grand-mère était très active au Secours Catholique. J'ai voulu moi aussi m'engager, grâce à mon savoir-faire de sommelier. J'ai proposé des vins issus de cépages typiques corses mais aussi de la bière, mouvement naissant sur notre île. »

Raphaël, bénévole et sommelier

Un livre pour faire avancer la fraternité et reculer l'exclusion

Chaque année, les dix équipes du Secours Catholique accueillent et accompagnent près de quatre mille personnes isolées, en difficulté ou sans abri.

Germaine Bourdais, déléguée du Secours Catholique de Corse raconte : *« Ce projet est surtout la concrétisation d'un travail collectif et bénévole, ce qui fait la force du Secours Catholique. En achetant ce livre ou en faisant un don, vous soutenez les actions des bénévoles pour faire reculer la pauvreté, les inégalités et l'exclusion. »*

Où et comment se procurer le livre de recettes corses

Le livre de recette est disponible dans de nombreux points de vente sur toute l'île : dans les librairies, supermarchés, hypermarchés et commerces, etc.

Il est aussi disponible **sur commande sur la boutique en ligne du Secours Catholique** avec un système de paiement sécurisé

Des évènements seront organisés prochainement pour aller à la rencontre du public. Nous vous tiendrons informés !



FROMAGE DE TÊTE

Casgiu di porcu

préparation

1 heure

cuisson

3 heures

ingrédients

pour 4 personnes

• 1 tête de cochon

• 2 pains de porc

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

re



RAVIOLI

Ravioli

préparation

3 heures

cuisson

10 minutes

ingrédients

pour 4 personnes

• 1 tête de cochon

• 2 pains de porc

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

Une délicieuse recette au brocoli, aux épinards et à la mâche, savoureusement aromatisée à la sauge et à la menthe. Vous pouvez aussi, à la place du brocoli, utiliser de la ricotta.

Mélanger la farine et le sel. Former un puit et verser l'eau. Pétrir légèrement et ajouter l'eau si nécessaire. La pâte doit rester souple et ferme. La laisser au frais pendant 30 minutes.

Rincer le fenouil et les épinards que vous équeuterez. Les mettre dans un fatout à couvert sur feu moyen pendant 3 minutes. Égoutter et hacher finement en ajoutant les autres herbes. Essorer une deuxième fois. Écraser le brocoli, mélanger le tout et saler. Étaler la pâte (2 millimètres d'épaisseur) et découper un grand rectangle de pâte.

Déposer dessus des petits tas de farce espacés de 5 cm environ. Recouvrir d'un autre rectangle de pâte et les découper.

Reservier les ravioli sur un torchon propre légèrement humide, jusqu'au moment de les faire cuire. Pour la cuisson, pocher les ravioli dans l'eau bouillante salée. Égoutter et servir avec une sauce tomate et du fromage râpé, selon le goût de chacun.

la suggestion du cuisinier

Cette recette est

avec cette base de

brocoli, un blanc souple

et sauciers de 4 ou 5

en d'âge conviendra

parfaitement.

• Sel

• Fenouil

• Épinards

• Mâche

• Sauciers

• Fromage

• Sauce

• Tomate

• Ricotta

• Fenouil

• Épinards

• Mâche

• Sauciers

• Fromage

• Sauce

• Tomate

• Ricotta

• Fenouil

• Épinards

• Mâche

• Sauciers

• Fromage

• Sauce

• Tomate

• Ricotta

• Fenouil

• Épinards

• Mâche

• Sauciers

• Fromage

• Sauce

• Tomate

• Ricotta

• Fenouil

• Épinards

• Mâche

• Sauciers

• Fromage

• Sauce

• Tomate

• Ricotta

• Fenouil

• Épinards

• Mâche

• Sauciers

• Fromage

• Sauce

• Tomate

• Ricotta

• Fenouil



ÉTOUFFE-PRÊTRES

Storgapret

préparation

10 minutes

cuisson

30 minutes

ingrédients

pour 4 personnes

• 1 tête de cochon

• 2 pains de porc

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

• 1 verre de vin rouge

• 1 verre de vin blanc

Aujourd'hui protégé par une appellation d'origine contrôlée (AOC), le brocciu est un produit exclusivement sarrasin. Il se trouve notamment dans l'alimentation des plus modestes.

Les Storgapret (étouffé-prêtres) sont une spécialité traditionnelle à base de brocciu de brocciu et de tomates, garnies au fromage, elles sont si délicieuses que jadis les prêtres s'en nourrissaient jusqu'à s'évanouir. Pourquoi ?

Hacher les tomates ou les épinards. Ajouter le brocciu écrasé, les 2 œufs battus, 80 g de fromage râpé, le sel, le poivre et un peu de moutarde râpée.</



<https://corse.secours-catholique.org/notre-actualite/un-livre-de-recettes-corses-en-vente-solidairement>