

**Je m'appelle *Julie*, j'ai 16 ans. Cela fait maintenant plus de sept mois que j'ai quitté Le Mans (Sarthe) pour passer une année en immersion en Italie, dans une famille d'accueil à Cerignola, une région située dans les Pouilles.**

« En Italie, d'autant plus dans les régions du sud, la cuisine est un véritable rituel social. Les repas sont composés des *antipasti*, suivis d'un *primo piatto*, puis d'un *secondo piatto* et se terminent avec un fruit et des pâtisseries le dimanche.



Les *primi piatti* sont généralement à base de pâtes mais peuvent également se constituer de riz cuisiné en risotto.

Dans les Pouilles, les pâtes fraîches sont très consommées et peuvent être accompagnées de sauces diverses et variées. Cependant, elles se marient également avec des légumes secs comme des pois chiches ou des haricots blancs par exemple; ou avec un *brodo*, bouillon qui peut être cuisiné avec des légumes tels que des petits pois ou des pommes de terre.



Le Dimanche, les *primi piatti* sont plus riches: lasagnes, cannelloni, *pasta al ragu* (sauce bolognaise), *pasta al forno* (gratin de pâtes généralement à la sauce tomate)... Ils suivent les *antipasti* qui peuvent être composés de fromages, de charcuterie et de *bruschette* (pain à l'huile d'olive et accompagnés de tomates fraîches). En *secondo piatto* le Dimanche, on mange la *carne al sugo*, des boulettes de viandes accompagnées de morceaux de la viande d'agneau ou de porc mijoté dans la sauce tomate. On peut également les accompagner avec des petits légumes. Le *secondo piatto* n'est pas systématique en semaine. Toutefois, il peut être composé de blancs de poulet panés, fruits de mer frits ou crus, poisson, poivrons farcis ou marinés, tomates fraîches en salade accompagnées de mozzarella...

Les repas du dimanche se terminent par des fruits secs suivis de fruits frais et pâtisseries. C'est le café qui donne la note de fin du repas.





La pizza, quant à elle, se mange tous les vendredis ou samedis soirs. Elle doit son origine à la ville de Naples bien qu'elle soit cuisinée dans tout le pays. Elle peut être garnie de différentes façons plus ou moins travaillées. De la traditionnelle Margherita en passant par la 4 saisons ou des *pizze* plus travaillées comme la pizza à la straciatella (fromage frais), mortadelle et pistaches; les *pizze* se marient parfaitement avec les produits spécifiques à chaque régions. »

**Texte et photos : Julie MEZIERE.**





## **Partager :**

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)