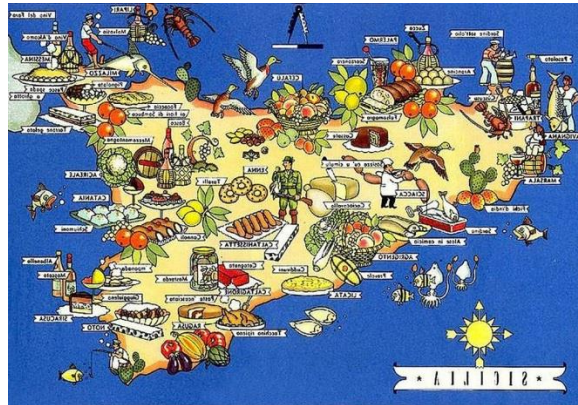


ITINÉRAIRE ŒNOGASTRONOMIQUE EN SICILE



La Sicile n'est pas seulement terre d'art et de mer, mais aussi de saveurs. Une autre idée de vacances serait de suivre sa tradition culinaire, d'un coin à l'autre de l'île, pour en savourer l'essence. Dans chaque zone de cette terre se trouvent des spécificités uniques, mais aussi des variantes significatives de produits répandus dans toute l'île, comme il arrive pour des produits symbole comme des 'cannoli' et des 'arancine'.

Un tour œnogastronomique complet de la Sicile prendrait des semaines, même pour arrêter un peu plus pour en admirer les beautés architecturales et paysagères. Dans ce cas, je vais essayer, avec un tour en cinq jours, de vous donner un spectre des saveurs insulaires et vous faire ramener à la maison un peu de goût de cette terre antique.

JOUR 1 :

STREET FOOD À PALERME

Que ce soit en été ou en hiver, une excursion à Palerme ne peut se passer d'une tournée dans son street food. Parmi les marchés en plein air, parmi lesquels les célèbres Ballarò et Vucciria, vous ne pourrez pas éviter de prendre un 'pane e panelle' ou un 'panino ca' meusa'. Le premier, c'est un

sandwich à la farine de pois chiche. Le second, un peu plus pour les estomacs forts, est toujours un sandwich, cette fois rempli de rate et d'autres boyaux de veau bouillis, que vous pouvez prendre avec ou sans couverture de caciocavallo. Toujours pour ceux qui veulent des saveurs fermes il y a le **'stigghiola' : brochette de boyaux d'agneau assaisonnés de sel, d'huile et de persil.**

Une autre caractéristique palermitana est le **'sfincione', une variante de la pizza locale. Comme on l'a déjà dit, vous devrez également goûter les **'cannoli'**, les **'arancine'** et les **'cassate'**, afin de comparer les différentes variantes autour de la Sicile. Mais aussi savourer les **'pâtes avec les sardines'**, en particulier entre Mars et Septembre, lorsque les sardines et le fenouil seront plus probablement frais.**





JOUR 2 :

COUS COUS À LA TRAPANESE

Sur le territoire de Trapani, à quelques kilomètres de Palerme, vous pourrez déguster une autre des typiques de la cuisine sicule. Le **'couscous à la trapanese'** est un cadeau de l'héritage arabe que l'on peut goûter aussi bien à Trapani qu'à la pittoresque San Vito lo Capo, où, entre autres, en Septembre, s'organise habituellement la fête du couscous. Celui-ci est préparé avec de la semoule, bouillie et égrenée, et assaisonné avec du bouillon et des morceaux de poisson local, comme le sébaste rouge, crevette rouge trapanèse, mérrou, poule et anguille. Célèbre est également le **'pesto à la trapanese'**, une variante qui prévoit basilic, tomate et amandes parmi les ingrédients principaux.



JOUR 3 :

MACCO DE FÈVES À AGRIGENTE

A quelques kilomètres des terres trapanes, on arrive à Agrigente, patrie des temples grecs, mais aussi étape obligatoire pour un tour œnogastronomique en Sicile. Originaire de ces parties est le **'macco de fèves'**, un plat qui consiste en une crème de fèves, enrichie de légumes et assaisonnée d'huile d'olive extra vierge. D'autres excellents premiers d'Agrigente sont les **'pâtes aux artichauts'**, les **'pâtes aux fèves et ricotta'** et les **'cavatelli à l'agrigentina'**, avec aubergines et ricotta salée.



JOUR 4 :

LES GOÛTS DU BAROQUE

Parmi les Monts Iblei et le Val di Noto, outre les exemples les plus connus de l'art baroque sicilien, on trouve d'autres produits typiques à ne pas manquer. Arrêt obligatoire pour les amateurs de chocolat est Modica, où la **'tradition chocolatière'** est menée depuis des siècles. Ici le chocolat est pétri

sans beurre, en utilisant seulement du cacao et du sucre, lui donnant une texture particulière et une saveur unique. Autre spécialité du lieu sont les **'impanatigghi'**, pâtes de porc et chocolat espagnol, absolument délicieux. A Ragusa, tu devras essayer les **'scacce ragusane'**, des gâteaux fourrés de différentes façons, avec des tomates, des aubergines, des pommes de terre, du fromage ou des brocolis.



JOUR 5 :

LA PISTACHE DE BRONTE

La **'pistache de Bronte'** ne se cultive que sur les terres de cette commune à l'ombre de l'Etna, qui pousse ici savoureux et unique grâce à l'influence du volcan sicilien. Pour préserver son unicité, il n'est pas récolté chaque année, et il est laissé de l'espace et du temps à la terre pour récupérer les propriétés justes qui rendent la délicatesse du produit. Ici, en plus de faire une visite au volcan, vous pourrez le goûter en différentes variantes, y compris le **'pesto de pistache'** succulent.



VINS en SICILE

La Sicile a d'excellentes bouteilles et des vins doc sur son territoire. Différents cépages siciliens autochtones sont devenus célèbres grâce à leur goût. Le 'Nero d'Avola' et le 'Frappato' sont les principaux cépages rouges, qui donnent naissance à des vins comme le 'Cerasuolo di Vittoria', tandis que les raisins blancs sont la base du 'Grillo', de l'Inzolia et du 'Grecanico'. Les vins doux de liqueur siciliens, comme le 'Zibibbo', le 'Marsala' et la 'Passito de Pantelleria', sont excellents pour assortir cannoli et cassate.

