Zeitschrift: Le messager suisse : revue des communautés suisses de langue française

Herausgeber: Le messager suisse

Band: 32 (1986)

Heft: 4

Rubrik: Gastronomie tessinoise

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gastronomie Tessinoise

Dessin de Georgio Guglielmetti

Bülbora (Soupe de courge)

Ingrédients (4 personnes)
- 1 kg de courge fraîche,
- 1 litre de lait,
- 1 cuillère de farine blanche,
- 1 noix de beurre,
- 2 poignées de riz,
- Sel.

Préparation :

Peler la courge et la débarrasser de ses graines et de ses filaments. Couper la chair en morceaux et les cuire dans de l'eau salée 15 minutes. Egoutter et réduire en purée. Ajouter la farine et cuire 15 minutes en remuant constamment. Ajouter le riz et cuire encore 15 minutes. Avant de servir ajouter un morceau de beurre, mélanger. Attention, il faut bien surveiller la cuisson pour que la courge n'attache pas !

Variante :

On peut remplacer le riz par des haricots blancs frais (lingots ou Soissons).

Minestra di rape (Soupe aux raves)

Ingrédients (4 personnes) :
- 1,5 litre d'eau et de lait (moitié, moitié),
- 3 poignées de riz,
- 3 raves moyennes,
- sel,
- 30 g de beurre.

Préparation :

Peler et couper les raves en dés, les cuire dans l'eau et le lait 20 minutes. Saler, ajouter le riz et continuer la cuisson pendant 20 minutes. Ajouter le beurre, mélanger et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Minestrone (Soupe aux légumes)

Ingrédients :

1.) Opération
- 50 g de beurre,
- 1 oignon émincé,
- 100 g de lard de poitrine du pays (non fumé) émincé,
- 1 petit chou,
- 2 branches de céleri,
- 5 carottes,
- 2 poireaux,
- 4 côtes-bettes (avec le vert),
- 1 poignée d'épinards,
- 1 poignée de haricots verts,
- 1 courgette,
- 200 g de haricots blancs frais écossés (lingots),
- sel,
- 4 litres d'eau.

2) opération :
- 1 poignée de persil commun haché,
- 10 feuilles de basilic et 4 de sauge, hachées.

3) opération :
- 4 tomates crues (à défaut des tomates pelées),
- 4 pommes de terre,
- poivre.

Préparation :

Faire revenir l'oignon et le lard dans le beurre, ajouter la première série de légumes coupés en morceaux de 1 cm et les faire suer, saler et ajouter l'eau. Cuire une heure. Ajouter les fines herbes. Continuer la cuisson encore une heure. Ajouter alors les tomates et les pommes de terre coupées en dés. Cuire encore au moins une demi-heure (cuisson totale : presque 3 heures). Poivrer, laisser reposer et refroidir, pour servir tiède avec ou sans fromage.

Borlanda (Soupe aux légumes et aux haricots)

Ingrédients (6 personnes) :
- 1 petit chou du pays d'env. 1 kg,
- 2 poireaux,
- 2 grosses carottes,
- 2 grosses pommes de terre,
- 1 poignée de haricots secs (Borlotti),
- 100 g de beurre,
- 100 g de farine,
- sel,
- 2 litres d'eau.

Préparation :

Couper les légumes en grosse julienne et les mettre dans l'eau salée (les haricots seront mis à tremper la veille puis cuits séparément 1 heure, avant d'être ajoutés aux autres légumes). Cuire le tout au moins une heure.

A part, faire roussir la farine dans le beurre et ajouter, en remuant bien, 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Variante :

On avait l'habitude s'il restait de la « borlanda » d'y ajouter, le lendemain, deux ou trois poignées de farine de polenta et du lait (quantités selon le volume des restes) et de recuire le tout à petit feu pendant 15 à 20 minutes.

Faggioli in brodo (Bouillon aux haricots)

Ingrédients (6 personnes)
- 6 poignées de haricots secs (Borlotti),
- 100 g de beurre,
- 2 cuillères de farine blanche,
- 2 gousses d'ail,

quelques feuilles de sauge,
- sel,
- 2 litres d'eau.

Préparation :

La veille mettre les haricots à tremper. Les égoutter le lendemain et les cuire au moins 1 heure dans de l'eau non salée. A part, faire roussir la farine dans le beurre, mouiller avec les 2 litres d'eau, ajouter l'ail et la sauge hachés, saler et ajouter les haricots égouttés. Cuire encore 10 minutes.

Brovètt (Soupe aux pommes de terre, à la farine et à la « formagella »)

Ingrédients :
- 500 g de pommes de terre en robe des champs, refroidies,
- 80 g de beurre,
- 4 grosses cuillères de farine blanche,
- 1 litre d'eau (éventuellement du bouillon),
- sel, « formagella » grasse du pays.

Préparation :

Faire roussir la farine dans le beurre. Mouiller avec l'eau ou le bouillon. Veillez à ne pas faire de grumeaux ! Saler et cuire 20 minutes. Ajouter les pommes de terre pelées et coupées en tranches fines et cuire encore 10 minutes. Ajouter la « formagella » coupée en tranches fines, mélanger et servir.

Editeur « Le Tessin à table »
Cahiers du Corriere del Ticino.