

Dans ce cours :

- Carte et ressources
- Les spécialités culinaires et recettes
- Les bonnes tables et Les chefs connus
- Les sites internet

Les ressources régionales

Île montagneuses dans la Méditerranée, la Corse présente en son centre de grands massifs dont les sommets constituent la région la plus pauvre, montagne âpre est rude recouverte de forêts et d'alpages.

Depuis 1975 la Corse est divisée en deux départements :

la Corse-du-Sud (2A), préfecture Ajaccio
la Haute-Corse (2B), préfecture Bastia.

Principaux produits

produits de l'élevage de la chasse

cabri, agneau de lait, jeune bovin.
Sanglier, lièvre, palombes, faisans.

Produits de l'agriculture et de l'arboriculture.

Aubergine, courgettes, fèves, poivrons, Chiche, tomates...

Châtaignes de Castagniccia, noisette de Cervioni, amandes d'Aregno, olives de Balagne, Figs. Raisins du Cap Corse, baies de myrte, arbouses. Cédrats, clémentines, Oranges, pamplemousses. Pommes reinette de montagne.

Produits de la pêche

Rougets, Pageot, lotte, daurade, anchois, sardine, mulets, raie, Mérous.
Anguilles, cigales, langoustes, langoustines, grandes araignées.
Oursin, moules de filières, huîtres des étangs de Diane et d'Urbino.

Produits transformés

charcuteries, miel de Corse, farine de châtaignes, huile d'olive, cédrat confit, confitures, gelées, petits gâteaux secs, poutargue, pâtes alimentaires.

Produits laitiers

Brocciu (AOC), Bastelicacciu, calinzana, niolu, cuscio, venacu.

Boissons

vins de Corse, Ajaccio, Patrimonio (AOC).
vins de l'île de beauté.
Muscat du Cap Corse (AOC)
Acquavita (eau-de-vie de marc de raisin ou de fruits macérés, arbouses, aubépine).
Bonapartine, liqueur à base d'Orange et de mandarines.
Pastis d'Ami, rattacha, bière, Whisky Corse.

La carte



Les spécialités régionales

- Azziminu, Minestra, soupe de pois chiche.
- Courgettes farcies, cannellonis aux blettes et au broccio, storziapreti à la bastiaise, frites d'herbes
- sardines farcies aux blettes et au broccio, ragoût de sèches ou de calamars à la tomate, anchois cuit dans une fondue de tomates à lui d'olive.
- Civet de sanglier au vin rouge de l'île de beauté, épaule ou gigot de cabri farci rôti en cocotte, gigot d'agneau de lait confie aux herbes du maquis, étouffé de cabri, tripette.
- Pulenta de farine de châtaignes, fèves au lard, tourte au vert de Porto-Vecchio.
- Flans, crêpes, gaufres à la farine de châtaignes.

Les recettes

Azziminu

version locale d'une excellente bouillabaisse réunissant dans la même marmite toutes les prises du coup de filet, poissons, crustacés, coquillages.

Minestra

potage lié à base de légumes de saison proche du potage cultivateur, le ministra peut comporter des haricots en grains, des feuilles de blettes, de la menthe et du basilic.

Tourte au vert de Porto-Vecchio

tourte garnie d'un appareil à base d'épinards ou de feuilles de blettes ou les deux, de poireaux et d'oignons.

Panzaroti ou beignets de la Saint-Joseph

beignets sucrés à base de pâte levée et de riz, parfumée au zeste de citron et à l'eau de vie

Pulenta Castagnina

polenta réalisée à partir de farine de châtaignes accompagne généralement le cabri ou l'agneau en sauce à la place du pain.

Castagnacciu

sorte de flans à la farine de châtaignes, peut se présenter nature, aux pignons, aux noix ou aux noisettes.

Brocciu

fromage frais, blanc, moelleux, obtenu à partir du lactosérum récupéré après la fabrication des fromages de chèvre et de brebis. Il se déguste nature, arrosé d'eau de vie, entre dans la composition de nombreuses entrées et pâtisseries (légumes farcis, pâte, tourte, beignets, tarte et entremets divers). Il peut être salé, séché et affiné dans ce cas il est appelé brocciu Pazzu ou Pasu.

Les bonnes tables de la région

Restaurants l'Allivu, hôtel la villa à Calvi Corse

Casadelmar, à Porto-Vecchio

la Roya, à Saint-Florent

Menu Régional

Assortiment de charcuteries de pays
tourteaux de blettes et d'épinards au broccio
épaule de cabris confite au miel d'arbousiers
et aux herbes du maquis.

Figues rôti au muscat du Cap Corse

petit ragoût de fèves à la panzetta

crème brûlée au broccio frais

Cake à la farine de châtaignes et au cédrat confit

Produits ayant obtenu un signe officiel

Vins corse Patrimonio

Muscat du cap Corse (AOC)

brocciu (AOC)