

La Cucina di Famiglia

20 recettes traditionnelles,
simples et généreuses



Tony Capellini



Depuis tout petit déjà, Tony aime la cuisine. Pas celle des grandes occasions, ni celle des grands chefs, mais celle qui vit, qui respire, qui réchauffe la maison avant même d'arriver à table.

Né à Montepulciano, en Toscane, il y passera toute son enfance aux côtés de ses grands-parents, après la perte tragique de ses parents. Sa Nonna et son Nonno ont fait de leur maison un refuge, et de leur cuisine un monde à part. Son grand-père observait en silence, pendant que sa grand-mère parlait avec ses mains, ses casseroles, et cette façon unique de nourrir les autres.

C'est là, entre une marmite qui mijote et une cuillère tendue pour goûter, que Tony a appris l'essentiel : Que la cuisine n'est pas une question de règles, mais de patience. Que le temps est un ingrédient à part entière. Et que l'amour, lui, se glisse toujours dans les plats que l'on partage.

Les dimanches semblaient durer plus longtemps. La table s'installait doucement, les voix se mêlaient, les rires remplissaient la pièce. Tony regardait, goûtait, apprenait. Sans le savoir, il construisait déjà sa manière d'aimer.

Et même si aujourd'hui il a quarante-deux ans, Tony reste ce petit garçon curieux, en équilibre sur le tabouret, entrain de mettre la main à la pâte aux côtés de sa Nonna. Celui qui cherche à marier les saveurs, à rassembler les gens, à transmettre son affection à travers un plat posé au centre de la table. Celui pour qui cuisiner n'a jamais été un geste technique, mais une façon de dire je t'aime.

À travers ses recettes, il ne raconte pas seulement une cuisine, il partage un bout de son enfance et vous invite à découvrir son village où l'amour circule aussi librement que les délicieuses effluves de l'Arista di manzo.

Bienvenue dans l'histoire de Tony Capellini.
Bienvenue dans sa cuisine.



La cuisine traditionnelle n'a pas besoin d'être compliquée pour être délicieuse.

Ce livre est né d'une envie simple : partager des recettes familiales, faciles à réaliser, avec des ingrédients du quotidien.

Vous ne trouverez ici ni techniques complexes, ni ingrédients introuvables, mais des plats qui sentent bon la maison, les repas partagés et la convivialité.

Bien à vous.

Tony.

SOMMAIRE

La Cucina di Famiglia

06 Gnocchi alla Sorrentina >

07 Sbriciolata >

08 Lasagne >

09 Risotto ai funghi >

10 Pollo arrosto >

11 Tiramisù >

12 Ossobuco alla milanese >

13 Spaghetti alla bolognese >

14 Pizza Margherita >

15 Pappa al pomodoro >

SOMMAIRE

La Cucina di Famiglia

16 Ribollita >

17 Pici all'Aglione >

18 Gnudi toscani >

19 Panzanella >

20 Tagliata di manzo >

21 Fagioli all'uccelletto >

22 Uova au pomodoro >

23 Castagnaccio >

24 Focaccia >

25 Schiacciata >

GNOCCHI ALLA SORRENTINA



"Quand on faisait tes gnocchi, personne ne quittait la cuisine. C'était un moment à part, plein de joie."

Ingredients :

- 500g de gnocchis frais (pommes de terre)
- 500ml de coulis de tomate (passata)
- 250g de mozzarella di bufala, coupée en dés
- 100g de Parmigiano Reggiano râpé
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive extra vierge
- sel et basilic frais

Préparation :

* **Il sugo** : Faites revenir l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez la tomate, le sel et le basilic. Laissez mijoter 15 minutes à feu doux, puis retirez l'ail.

* **La cottura** : Plongez les gnocchis dans l'eau bouillante salée. Retirez-les dès qu'ils remontent à la surface.

* **Il condimento** : Mélangez les gnocchis à la sauce tomate avec la moitié du parmesan et quelques dés de mozzarella.

* **La gratinatura** : Versez le tout dans un plat à four. Recouvrez avec le reste de mozzarella, de parmesan et des feuilles de basilic. Enfournez en mode grill à 200°C pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et doré.

* **A tavola !**



SBRICIOLATA

Ingredients :

* Pour la pâte :

- 400g de farine
- 150g de sucre
- 100g de beurre froid
- 1 œuf
- 1 sachet de levure ch.
- une pincée de sel

* Pour la farce :

- 500g de ricotta (ou de pâte à tartiner)
- 100g de sucre glace
- des pépites de chocolat

"C'est le gâteau imparfait par excellence, celui qu'on prépare avec les mains et qu'on dévore avec le cœur."

Préparation :

* **L'impasto :** Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la levure et le beurre coupé en morceaux. Travaillez le tout avec les doigts pour obtenir un aspect "sableux" ou des miettes. Ajoutez l'œuf et mélangez rapidement pour garder des grumeaux.

* **Il ripieno :** Mélangez la ricotta avec le sucre glace et les pépites de chocolat jusqu'à obtenir une crème lisse.

* **L'assemblaggio :** Beurrez un moule. Versez la moitié de la pâte sableuse au fond sans tasser. Étalez la crème de ricotta par-dessus, puis recouvrez avec le reste des miettes de pâte.

* **La cottura :** Enfourez à 180°C pendant environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

* **In tavola :** Laissez refroidir complètement avant de démouler et saupoudrez de sucre glace.

LASAGNE

Ingredients :

- 12 à 15 feuilles de lasagnes
- 600g de bœuf haché
- 800g de tomates concassées ou passata
- Le "Soffritto" : 1 carotte, 1 br. de céleri, 1 oignon
- 250ml de bouillon de bœuf
- huile d'olive
- sel & poivre
- Un petit verre de lait
- 50g de beurre
- 50g de farine
- 500ml de lait entier (pour la béchamel).
- Parmigiano Reggiano



"C'est dans le secret de ces étages de pâtes et de sauce que se cachent mes plus beaux souvenirs d'enfant."

Préparation :

* **Il ragù :** Hachez très finement la carotte, le céleri et l'oignon. Faites-les revenir doucement avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajoutez le bœuf haché et faites-le bien dorer en l'écrasant.

* **La cottura lenta :** Versez une louche de bouillon de bœuf chaud pour décoller les sucs. Laissez réduire quelques minutes. Ajoutez les tomates, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant au moins 2 heures. Remuez de temps en temps. En fin de cuisson, ajoutez un petit filet de lait pour adoucir et rendre le ragù plus rond.

* **La besciamella :** Faites fondre le beurre à feu doux, ajoutez la farine et mélangez pour obtenir un roux. Versez le lait chaud petit à petit en fouettant. Faites épaissir sans cesser de remuer. La sauce doit être lisse et nappante.

* **Il montaggio :** Préchauffez le four à 180°C. Dans un plat, étalez une fine couche de ragù, puis une couche de lasagnes, ragù, béchamel, parmesan. Répétez les couches en terminant par béchamel et parmesan.

* **La cottura al forno :** Enfournez pendant 20 à 25 minutes. Les lasagnes doivent être bien gratinées et légèrement dorées.

* **In tavola :** Laissez reposer 10 minutes avant de servir bien chaud.



RISOTTO AI FUNGHI

Ingredients :

- 320g de riz Carnaroli ou Arborio
- 400g de champignons
- 1,5 litre de bouillon de légumes
- 1 échalote finement hachée
- 60g de beurre froid (coupé en dés)
- 80g de Parmigiano Reggiano râpé
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Persil plat frais

"Le secret du risotto n'est pas dans le riz, mais dans le temps qu'on lui accorde : vingt minutes de douceur, à remuer la cuillère en pensant à ceux qui vont te goûter."

Préparation :

* **Il sugo :** Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Dans une grande sauteuse, faites-les revenir avec un peu d'huile d'olive et de persil jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez-en une partie pour la décoration finale.

* **La tostatura :** Dans la même sauteuse, ajoutez l'échalote avec un filet d'huile. Versez le riz et remuez pendant 2 minutes jusqu'à ce que les grains deviennent translucides (ils doivent "nacrer").

* **La cottura :** Ajoutez une louche de bouillon chaud. Attendez que le liquide soit presque entièrement absorbé avant d'en ajouter une autre. Continuez ainsi pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit cuit, en remuant très régulièrement. C'est ce mouvement qui libère l'amidon et crée la crème.

* **La mantecatura :** Hors du feu, ajoutez le beurre froid et le parmesan. Mélangez vigoureusement (on appelle cela "**mantecare**") pour obtenir une texture "**all'onda**" (souple et crémeuse). Rectifiez l'assaisonnement.

* **In tavola :** Servez immédiatement : disposez les champignons mis de côté sur le dessus et ajoutez un peu de persil frais.



POLLO ARROSTO

Ingredients :

- 1 beau poulet fermier (environ 1,5 kg)
- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 4 gousses d'ail
- Herbes fraîches : 3 branches de romarin et quelques feuilles de sauge
- 1 citron bio (coupé en deux)
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre du moulin

"Comme ma Nonna disait : "un bon poulet n'a pas besoin de grand-chose, juste de beaucoup de patience et d'un peu de romarin du jardin."

Préparation :

* **La preparazione :** Préchauffez le four à 200°C. Lavez et coupez les pommes de terre en morceaux de taille égale. Dans un grand plat à four, disposez les pommes de terre, arrosez-les d'huile d'olive, de sel et de romarin.

* **Il condimento :** Salez et poivrez l'intérieur du poulet. Insérez-y deux gousses d'ail écrasées, le citron et la moitié des herbes. Massez généreusement la peau avec de l'huile d'olive et du sel pour qu'elle devienne bien croustillante.

* **La cottura :** Placez le poulet au centre des pommes de terre. Enfournez pour environ 1h15. À mi-cuisson, retournez le poulet et mélangez les pommes de terre pour qu'elles s'imprègnent bien du jus de cuisson.

* **Il riposo :** Une fois cuit, sortez le plat du four. Couvrez le poulet de papier aluminium et laissez-le reposer 10 minutes avant de le découper. Cela permet à la chair de rester très tendre.

* **In tavola :** Servez le poulet découpé entouré des pommes de terre croustillantes, en récupérant bien tout le jus de cuisson au fond du plat.



TIRAMISÙ

Ingredients :

- 3 œufs très frais
- 250g de mascarpone
- 100g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanille
- 24 biscuits à la cuillère (savoardi)
- 500ml de café noir fort (froid ou tiède)
- Cacao amer en poudre

*"Le tiramisu était notre dessert du dimanche.
Son goût me rappelle des voix, des rêves...
et ceux qui me manquent encore."*

Préparation :

* **La crema :** Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, mélangez les jaunes avec le sucre et le sucre vanillé, puis fouettez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mascarpone et fouettez à nouveau pour obtenir une crème lisse.

* **L'album :** Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les très délicatement à la crème au mascarpone à l'aide d'une spatule, en soulevant la masse pour ne pas casser les blancs.

* **L'inzuppo :** Préparez votre café et versez-le dans une assiette creuse. Trempez rapidement les biscuits un par un.

* **La composizione :** Dans un plat, tapissez le fond avec une couche de biscuits imbibés. Recouvrez avec la moitié de la crème. Répétez l'opération avec une deuxième couche de biscuits, puis terminez par le reste de la crème.

* **Il riposo :** Placez le plat au réfrigérateur pendant au moins 6 heures (l'idéal est de le préparer la veille pour 12 à 24h de repos). Cela permet aux saveurs de se mélanger et à la crème de figer.

* **In tavola :** Juste avant de servir, saupoudrez généreusement de cacao amer à l'aide d'une petite passoire.

OSSOBUCO ALLA MILANESE

Ingredients :

- 4 rouelles de jarret de veau (environ 3 cm)
- Le "Soffritto" : 1 carotte, 1 br. de céleri, 1 oignon
- 400g de tomates pelées ou concassées
- 500ml de bouillon de légumes (ou de veau)
- Farine, huile d'olive et beurre
- La Gremolata : Un bouquet de persil plat, 1 gousse d'ail, le zeste d'un citron bio.

"Un plat qui n'aime pas la hâte ; il faut laisser le temps à la viande de devenir aussi tendre qu'un souvenir d'enfant."

Préparation :

* **La rosolatura** : Entaillez légèrement la membrane qui entoure les rouelles de veau pour éviter qu'elles ne se rétractent. Farinez-les légèrement. Dans une cocotte, faites-les dorer avec un peu d'huile et une noisette de beurre. Une fois bien colorées, retirez-les et réservez.

* **Il sugo** : Dans la même cocotte, faites revenir l'oignon, la carotte et le céleri hachés finement. Ajoutez les tomates et mélangez bien.

* **La cottura lenta** : Remettez la viande dans la cocotte. Versez le bouillon chaud jusqu'à mi-hauteur de la viande. Couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant environ 1h30 à 2h. La viande doit être si tendre qu'elle se détache presque toute seule.

* **La gremolata** : Pendant la cuisson, préparez le hachis : mélangez le persil ciselé, l'ail haché très fin et le zeste de citron.

* **Il tocco finale** : 5 minutes avant de servir, saupoudrez la gremolata sur la viande dans la cocotte. Cela va apporter une fraîcheur incroyable.

* **A tavola** : Servez l'Osso Buco bien chaud.

SPAGHETTI ALLA BOLOGNESE



*"C'est le plat qui répare tout.
Une fourchette qu'on fait tourner, un peu de
parmesan, et soudain, tout va mieux."*

Ingredients :

- 500g de Spaghetti de bonne qualité.
- 500g de bœuf haché
- 800g de purée de tomate ou concassées
- Le "Soffritto" : 1 carotte, 1 branche de céleri, 1 oignon jaune
- 200 ml de bouillon de bœuf
- Huile d'olive
- Sel, poivre et un peu de lait

Préparation :

* **Il sugo** : Hachez très finement la carotte, le céleri et l'oignon. Faites-les revenir dans une sauteuse avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez la viande de bœuf et faites-la bien dorer en l'écrasant.

* **La sfumatura** : Versez une petite louche de bouillon de bœuf chaud pour déglacer les sucs de la viande. Laissez réduire.

* **La cottura lenta** : Ajoutez la tomate. Couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant au moins 1h30. Si la sauce épaissit trop, ajoutez un peu de bouillon. En fin de cuisson, ajoutez un filet de lait pour casser l'acidité.

* **La cottura della pasta** : Faites cuire vos spaghettis dans une grande quantité d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient "al dente".

* **Il condimento** : Mélangez les pâtes directement dans la sauteuse avec la sauce pour qu'elles s'imprègnent bien des saveurs.

* **In tavola** : Servez immédiatement avec une généreuse poignée de parmesan râpé et quelques feuilles de basilic.



PIZZA MARGHERITA

Ingredients :

* Pour la pâte :

- 500g de farine de blé (type T45 ou type 00)
- 300ml d'eau tiède
- 7g de levure boulangère sèche
- 10g de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sucre (pour aider la levure).

* Pour la garniture :

- 400ml de sauce tomate
- 250g de mozzarella fior di latte ou di bufala
- Quelques feuilles de basilic frais
- Huile d'olive extra vierge

"Chaque pizza était une leçon de patience... et de bonheur simple."

Préparation :

* **L'impasto :** Dans un grand saladier, mélangez l'eau tiède, la levure boulangère sèche (ou 20g de levure boulangère fraîche) et le sucre. Laissez reposer 5 minutes. Ajoutez la farine, petit à petit, puis le sel et l'huile. Pétrissez la pâte pendant au moins 10 minutes, sur un plan de travail fariné, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique.

* **La lievitazione :** Formez une boule, placez-la dans un saladier huilé et couvrez d'un linge humide. Laissez lever dans un endroit chaud pendant environ 2 heures (elle doit doubler de volume).

* **La stesura :** Divisez la pâte en 2 ou 3 pâtons. Étalez chaque pâton avec les mains (évitez le rouleau pour garder les bulles d'air) en partant du centre vers l'extérieur pour former une bordure épaisse (le "**cornicione**").

* **Il condimento :** Étalez une fine couche de tomate sur la pâte et ajoutez la mozzarella coupée en morceaux.

* **La cottura :** Préchauffez votre four au maximum (250°C ou plus). Placez la pizza sur une plaque brûlante ou une pierre à pizza. Enfournez pour 8 à 12 minutes selon la puissance de votre four. La croûte doit être dorée et le fromage bouillonnant.

* **In tavola :** À la sortie du four, ajoutez les feuilles de basilic frais et un filet d'huile d'olive.

PAPPA AL POMODORO

Ingredients :

- 300g de pain blanc rassis (type ciabatta ou pain de campagne)
- 800g de tomates pelées de qualité
- 2 gousses d'ail
- 1 litre de bouillon de légumes
- Beaucoup de basilic frais
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre

*"Comme un café dans une assiette,
Nonno nous apprenait que le bonheur
n'a pas besoin de luxe, juste de bon
pain et de tomates mûres."*

Préparation :

- * **Il sugo :** Dans une sauteuse, faites dorer l'ail entier dans un généreux filet d'huile d'olive. Ajoutez les tomates, salez, poivrez et laissez mijoter 15 minutes. Retirez l'ail et ajoutez une grosse poignée de basilic.
- * **La preparazione del pane :** Coupez le pain en petits morceaux et ajoutez-le dans la sauce tomate.
- * **La cottura :** Versez le bouillon chaud, louche après louche, tout en remuant. Le pain doit se désagréger complètement pour former une bouillie épaisse et crémeuse (la "pappa"). Laissez cuire à feu doux pendant environ 20 minutes en remuant régulièrement.
- * **In tavola :** Servez chaud ou tiède avec un filet d'huile d'olive sur le dessus et encore un peu de basilic frais.

CE N'EST QU'UN AVANT GOÛT...

**Soyez le prochain chef à créer
votre livre de recettes UNIQUE !**

La version complète, de “La cucina di Famiglia” de Tony Cappelini, vous sera **offerte** pour toute commande d'un livre de cuisine personnalisé :

- à partir de vos propres recettes, ou
- à partir des recettes disponibles sur notre site “plumeetprose.com”

Transformez vos plats et vos souvenirs en un livre qui vous ressemble, et faites de chaque repas un moment inoubliable.

Demandez votre devis gratuit : plumeetprose@gmail.com

LA *Cucina* di *Famiglia*

TONY CAPELLINI



Dans chaque famille italienne, il existe une cuisine qui ne s'écrit pas vraiment. Elle se transmet à voix basse, entre deux plats, à coups de souvenirs, de gestes répétés et de goûters "en cachette".

Dans **La Cucina di Famiglia**, Tony Capellini partage bien plus que des recettes, il raconte une cuisine du quotidien, généreuse et sincère, celle des dimanches qui s'éternisent, des sauces qui

mijotent lentement et des desserts que l'on coupe à la hâte parce que tout le monde attend.

À travers **20 recettes traditionnelles**, simples et accessibles, ce livre vous invite à retrouver le goût de l'Italie familiale : des plats faits pour être partagés, sans artifice, sans précipitation, et toujours avec le cœur.

Entrez dans cette cuisine.
Prenez une assiette.
Et surtout...buon appetito !

*Con affetto,
Tony*

