



Poivrons

Beaux et charnus, aux couleurs brillantes, rien ne leur manque pour être populaires. Carrés, longs, incurvés, ronds ou lobés : il est difficile d'imaginer une cuisine de la région de Cuneo sans le poivron. Les régions à plus haute vocation sont la plaine à la frontière avec celle de Turin, celle de Bra, l'aire entre Fossano et Centallo. Cette production commence au mois de juin et elle continue jusqu'à l'automne. La récolte est faite à la main, petit à petit améliorée par des techniques en serre qui relient le passé et le présent, la tradition et les nouvelles méthodes de culture. Comme d'habitude, la traçabilité et la saisonnalité sont au premier rang. Les typologies sont nombreuses, du poivron Corne de Taureau, à fruits longs, chair douce et épaisse, spécialement bon pour les conserves, au Quadrato d'Asti, à gros fruits nettement lobés sur les côtés, couleur rouge-jaune, au Trottola, en forme de cœur et à l'épicarpe épais. Cuneo donne son nom à une variété dont la chair est ferme et charnue, aromatique. L'absence de capsaïcine, la source du piquant, le rend particulièrement sucré. À maturité, il présente une belle couleur vive et une taille moyenne, avec une base assez large et une forme légèrement conique. Pour le reconnaître, il faut le retourner : le poivron Cuneo a rigoureusement trois ou quatre lobes, l'apex tourné vers l'extérieur ou plat, jamais en retrait, qui, par les premiers froids, présente une curieuse tâche marron s'il s'agit d'un poivron jaune, ou noire si le poivron est rouge.



Tomates

Une nationalité acquise sur le terrain, aujourd'hui un record national. C'est, sans aucun doute, le légume le plus répandu, l'emblème même de l'Italie dans le monde entier, grâce à la pizza et aux spaghettis. Et pourtant, il lui a fallu un grand nombre d'années pour se faire accepter, malgré son aspect enjôleur et sa réputation d'aphrodisiaque. Puis, pendant les premières décennies du XIXème siècle, le préjugé changea en autant de passion, lorsque la tomate devint une sauce d'accompagnement. Une histoire qui s'entrelace et se développe avec le chemin unitaire. En province de Cuneo, ce sont les qualités de table qui l'emportent : Cœur de bœuf, compacte et avec peu de graines, idéale dans les salades ; Costoluto, bonne crue ou farcie et gratinée au four ; San Marzano, à la forme allongée, en tonnelet, et Perino, les deux pour les tomates pelées et les sauces ; cerise Pachino, pour sa forme petite et ronde, excellente cuite et associée à légumes, pâtes, riz ou poisson. Parmi les cultivars locaux, la Piatta di Bernezzo, cultivée dans la commune homonyme, un fruit rond et aplati, à la peau assez fine et à la chair très aromatique. Toutes excellentes, il faut les consommer bien mûres, puisque, lorsqu'elles sont vertes, non seulement elles sont peu digestibles et moins nourrissantes, mais aussi elles peuvent contenir de la solanine, une substance toxique et irritante. Rouges et fermes, sur le marché de la fin du mois de mai à la fin d'octobre, elles sont riches en vitamines, antioxydants et sels minéraux. Si elles triomphent crues, leur éclectisme se déchaîne dans les casseroles : grillées, gratinées, farcies, transformées en sauces extraordinaires.



Poireaux

Traverser Cervere lors des premières brumes d'automne, c'est défilé parmi des montagnes de poireaux. Longs et blancs, très parfumés, ils vous pointent des chars agricoles promus à étalages de vente. Ils sont réunis en des faisceaux pesant entre 4 et 10 kilos, avec leur label de protection. La « vallée aux poireaux », plaisent les hommes et les femmes qui courbent leurs dos jour après jour dans leurs champs. L'orgueil d'un territoire spécial pour cette culture : des sols sableux dans les zones de crue du fleuve Stura, un climat humide et l'abondance d'eaux de source, la bonne ventilation et des conditions de lumière particulières. Ce qui reste, c'est l'œuvre patiente de l'homme qui le fait. Plantés en rangs espacés d'environ un mètre entre eux, à partir du mois de septembre les poireaux sont rechauffés à plusieurs reprises, jusqu'à obtenir un produit à la longue partie blanche, jusqu'à 60 cm. Ce n'est pas pour rien qu'il est connu sous le nom de « Porro lungo di Cervere », tendre et sucré. Arrivé à maturité à la fin d'octobre, il peut être récolté pendant toute la saison hivernale, puisqu'il supporte bien les rigueurs du froid. Et le long de la route qui traverse l'agglomération il ne pourrait pas y avoir de meilleurs vendeurs que leurs producteurs. Ils savent tout, des poireaux : ils en connaissent les secrets, l'art pour les porter à maturation, les techniques de blanchissement. Ils sont aussi en mesure de fournir les bons conseils pour les conserver longtemps : endroit sombre et fermé, mieux si liés en faisceaux et couverts d'une couche de 15-20 centimètres de sable, ou protégés en serre par des feuilles sèches et de la paille. Pour le fêter, à la mi-novembre, de nombreuses initiatives sont organisées pour la « Fiera del porro » : dégustations, congrès d'étude, laboratoires à thème. Mais c'est surtout à table que ce rendez-vous devient une kermesse gastronomique.

Courgettes

Versatiles, économiques et rafraîchissantes. Ajoutez que les courgettes sont faciles à digérer et très pauvres en calories, environ 8 pour 100 grammes, et vous en comprendrez le succès. Une saison qui va de mai à octobre. Cultivées en plein champ ou en milieu protégé au printemps, elles ont la peau verte, à la couleur claire avec des rayures blanchâtres, ou bien foncée et uniforme. On les récolte jeunes, petites et fermes, au mieux de la saveur et avec leurs fleurs attachées à l'extrémité pour en témoigner la fraîcheur.

Courges

Quant à beauté, rien n'égale leurs grandes sœurs, la Cucurbita maxima, la courge par excellence, volumineuse et aplatie à l'apex, qui arrive à peser des dizaines de kilos, et la Cucurbita moschata, à la forme allongée, à la chair souple et sucrée, plus indiquée pour les minestrone et les crèmes. Un monde de couleurs et de formes : il n'y en a pas une pareille à une autre. Et chaque année Piozzo, le premier dimanche d'octobre, les célèbre dans sa « Fiera della zucca », une grande fête populaire.



Cuneo Légumes

Le Cœur du maraîchage dans la province de Cuneo



La publication complète et plus d'approfondissements sont disponibles en ligne à la page www.cn.camcom.gov.it/prodottitipici



Ail

L'ail imprègne toute la cuisine de Cuneo. Une saveur vigoureuse, un amour à première vue. Il est cultivé notamment dans la région d'Alba, dans des sols légers et frais, sans stagnations d'humidité, mais celui de Caraglio, un village qui en a fait un drapeau en jouant sur l'assonance linguistique entre les deux mots Caraglio et aglio (aglio = ail en italien), est autant prisé. Ici, il est l'animateur d'une Confrérie dédiée. Pour y être admis, il n'y a qu'une lettre de créance : en manger une gousse crue en public.

Asperges

Sans aucun doute les plus gourmands du potager. Plante vivace, poussant aussi à l'état sauvage, l'asperge nécessite de conditions climatiques douces, avec des températures diurnes non inférieures aux 10°-14° et des amplitudes réduites au cours de la nuit. Sa terre de choix est dans les sols sableux sur la gauche du Tanaro, les aires entre Ceresole d'Alba et Canale, dans le Roero. La plus diffusée est la variété verte aux pointes nuancées de rose, taille grosse et uniforme, à la saveur agréablement aromatique, tendre et pauvre en cellulose.



Carottes

Un produit qui s'identifie avec le territoire, la carotte de San Rocco Castagnaretta, le hameau aux portes de Cuneo. Un légume à haut apport vitaminique, à la pulpe sucrée et croquante, cultivé dans des exploitations pouvant garantir un travail encore fait à la main et une commercialisation rapide. Les longs pivots, à la belle couleur jaune-orangée, une fois conditionnés, arrivent sur le marché en quelques heures. Si frais que la meilleure consommation est à cru : il suffit de les râcler d'une main légère. Râpées grossièrement, assaisonnées avec de l'huile extra-vierge d'olive, du sel et quelques gouttes de citron, les carottes portent sur la table santé et beauté.

Concombres

Des légumes sains, à la saveur unique, naturellement désaltérants. Goût excitant et net, odeur intense, l'idéal pour épicer des salades estivales à faible contenu en calories. Mais ils sont aussi bons seuls, au mieux quant à douceur et aromatisation. L'important, c'est qu'ils soient très frais, non flétris, sans meurtrissures ni rayures plus claires. Ce qui les distingue, c'est leur couleur verte brillante, dont dérive leur nom, qui rappelle le cédrat, en latin *citrus*.



Choux

Si leur nom de famille est oleracea, les végétaux qui parfument, il y aura une raison. Notamment pendant la cuisson, le chou se fait sentir. Et pourtant, il est une panacée pour l'homme : il renforce les défenses immunitaires, purifie l'organisme, a une fonction préventive contre de nombreuses maladies. Cultivés en plein champ, ils se conservent naturellement pendant tout l'hiver. Ils aiment le froid, et même ils profitent des premières gelées : les feuilles deviennent croquantes et savoureuses, le goût plus défini.

Choux-fleurs

Le chou-fleur jouit de la même diffusion, aussi bien comme culture principale, dans les aires de montagne, que comme deuxième récolte, en plaine. Il est caractérisé par sa forme, une inflorescence volumineuse, arrondie, blanc-jaunâtre : *caulis*, chou, et *floris*, fleur, en latin. Son goût délicat se marie avec un grand nombre d'ingrédients : anchois, œufs, pickles, olives, câpres. L'essentiel, c'est qu'il soit blanc et ferme, les feuilles encore vertes, une garantie sûre de fraîcheur. Et, pour ceux qui n'en supportent pas l'odeur, causée par les composés sulfurés, il y a de nouvelles variétés vertes à la fleur conique et riches en chlorophylle, très belles. Une sculpture de la nature.



Haricots

La province de Cuneo est une terre de records pour l'haricot : 183 communes intéressées par cette culture, 90 000 quintaux de « frais » par an et 25 000 de « sec », Boves et Centallo les marchés de référence. Les aires des fonds des vallées, adossées aux Alpes de la Mer, où les situations pédoclimatiques permettent une grande production de graines sèches, offrent l'habitat idéal pour le haut pourcentage de fleurs qui se transforment en fruits. Un passage important, techniquement appelé nouaison, la promesse de bonnes récoltes. Et c'est justement ici qu'on baptise un cultivar aux lettres de créance excellentes, le haricot Cuneo IGP : cosse veinée de rouge, grains aux grandes dimensions, pâte souple et homogène à la cuisson, saveur délicate, bon contenu en fer et en protéines. Les haricots réglementés sont les écotypes Bianco di Bagnasco et Vedetta, les variétés Billò, Corona, Stregonta, Bingo, Rossano, Barbarossa, Solista et Millenium. Une reconnaissance qui en garantit la qualité et qui récompense des exploitations à haute spécialisation, à la traçabilité sûre : chaque cageot indique la marque, le nom de la variété et la zone de culture. Le produit sec aussi est commercialisé en sachets avec le logo du Consortium, pour l'usage familial, dans des conditionnements pratiques, de 500 grammes chacun. Une possibilité de plus pour le consommateur de le reconnaître et de l'apprécier. Si sa saveur pure suffirait, à elle seule, pour en assurer le succès, les haricots sont aussi appréciés pour leurs aspects liés à la santé. Ils sont riches en potassium, amidon et fibres végétales. Frais ou secs, ils entrent dans les soupes et les potages, avec des côtelettes de porc, des pâtes ou des céréales.



Légumes à feuilles vertes

Laitue Il n'y a pas de potager sans salade, et il n'y a pas de salade sans laitue. Parmi les variétés les plus diffusées, la Pommée, au feuilles arrondies vert pâle, à la consistance frêle et soyeuse, la laitue à couper, la Romaine, longue et croquante, la Feuille de chêne, tendre et à la légère saveur de noix. L'image de la fraîcheur, riche en vitamines et sels minéraux, non seulement elle satisfait les besoins de la table, mais aussi elle répond à celles de la ligne : 19 calories pour 100 grammes.



Mâche

Des rosettes de salade délicates, sur le marché de l'automne au printemps. On ne la mange que crue, en choisissant des plantes aux pieds compacts, aux feuilles fermes bien vertes, sans flétrissures ni lésions superficielles. Très sucrées, la mâche nécessite d'un assaisonnement léger à la dernière minute, pour qu'elle ne flétrisse ni ne noircisse. Elle se marie bien avec l'huile de noix et les œufs durs classiques.

Épinards

Une plante qui s'adapte facilement, mais qui nécessite de sols fertiles, meubles, bien drainés et riches en substances organiques. Elle nécessite surtout de la bonne disponibilité en eau. Typiques de l'aire maraîchère entre Alba et Cherasco, les épinards se trouvent en commerce pendant l'automne et l'hiver. Un produit qui doit arriver dans des courts délais sur le marché, frais et reminéralisant, un message de santé pour nous sentir en forme.



Pommes de terre

Quant à versatilité, elles disputent la première place aux châtaignes et à la polenta. Une utilisation qui ne connaît pas de classe sociale : « La trüfo èz lu pón dey pawre e lu frikò dey riche (La pomme de terre est le pain du pauvre et le mets du riche) », récite un proverbe occitan. Dans les vallées aux pieds des montagnes, elles trouvent les conditions idéales pour s'acclimater et prospérer. À pâte jaune, blanche ou paillée, aux formes et aux couleurs de la peau différentes, elles se distinguent pour l'excellente qualité : Marabel, Merit, Désirée, Agata, Primura, Piatlina de la vallée Grana, Monalisa. Et la recherche des cuisiniers devient le choix de la bonne variété. Chaque plat a sa pomme de terre, selon des critères dictés par l'expérience : consistance de la chair et de la peau, forme, présence d'yeux, taille, facilité de conservation.

Les pommes de terre de montagne

À la forme un peu irrégulière, parfois plus petites, à la chair ferme. Sans aucun doute les meilleures. Les pommes de terre de montagne ont quelque chose en plus : des sols à structure idéale, des hivers rudes qui neutralisent beaucoup de maladies, des étés frais et secs qui favorisent la fructification. Pour leur conservation, à cette altitude, il suffit de la bonne ventilation et de pièces sombres et enterrées. Une histoire qui raconte de fatigue et d'engagement pour arriver à une typicité sûre : les pommes de terre ne sont pas toutes pareilles et les meilleures doivent être sélectionnées, valorisées, rendues reconnaissables sur le marché. Dont la création de consortiums et l'adhésion au programme de traçabilité volontaire promu par la Chambre de commerce de Cuneo pour garantir l'origine et la salubrité du produit : Gruppo produttori patata di Entracque (1999), Consorzio patata dell'Alta Valle Belbo (1998), Consorzio patata della Bisalta (2001).