



Le « sfincione palermitano »



Elisa Ragona

Version française réalisée par Elisa Ragona



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

L'histoire de la spécialité...

Le mot « sfincione » provient du latin « spongia » qui signifie éponge. C'est en référence à la consistance poreuse de la pâte. Celle-ci est à mi-chemin entre la pâte à pain et celle à pizza. Elle doit être bien levée. Elle est assaisonnée avec des anchois, de l'oignon, du fromage "caciocavallo" et de l'huile. C'est un plat traditionnel qui existe en deux variantes : celle de Palerme à base de sauce tomate et celle de Bagheria, plus douce, enrichie à la ricotta et à la chapelure.

La légende raconte que son invention est le fruit du hasard. En effet, en laissant la pâte levée excessivement, les religieuses du Couvent de Porta Sant'Agata à Palerme ont obtenu une pâte spongieuse qu'elles ont nommé sfincione.

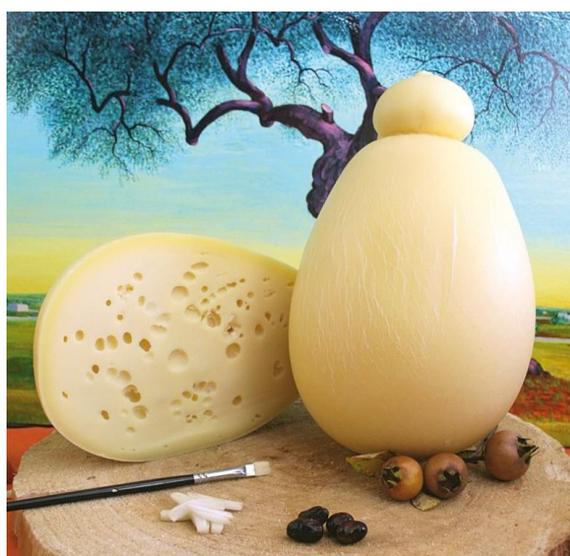
C'est à l'occasion de la fête de la Sainte Vierge, de « l'Immaculée Conception » que cette spécialité est préparée. Cette fête a lieu le 8 décembre et inaugure la période des fêtes de Noël.

Voici comment préparer les deux variantes :

Le « CACIOCAVALLO »

Le caciocavallo est un fromage très précieux, produit à partir du lait des vaches siciliennes que certains considèrent comme parmi les meilleurs d'Italie. Les arômes et les saveurs varient selon la région. Les différents types de caciocavallo reflètent les traditions spécifiques à chaque région. Ceux de Ragusa et de Godrano en Sicile sont très appréciés.

Ce fromage fait pleinement partie, d'une alimentation saine et du régime méditerranéen qui protège la santé et le bien-être du consommateur



La recette du Sfincione de Bagheria (à la ricotta)

INGRÉDIENTS:

Pour la pâte :

- 250 g farine de blé dur
- 250 g de farine 00
- 1 cube de levure de bière
- 12 g de sel
- eau en q.s.

Pour l'assaisonnement :

- oignons ronds blancs
- anchois
- origan
- sel
- fromage « caciocavallo »
- chapelure fraîche
- fromage ricotta

Préparation:

- 1) Tamiser et mélanger les deux farines
- 2) Ajouter la levure après l'avoir dissoute dans de l'eau tiède. Mélanger bien.
- 3) Mettre le mélange dans le malaxeur
- 4) Bien mélanger en ajoutant de l'eau chaude petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.
- 5) Couvrir la pâte avec un torchon fariné et une couverture en laine en prévoyant l'augmentation volume durant le levage. Idéalement, garder la pâte dans un endroit chaud.
- 6) Laisser reposer la pâte une heure, le temps de doubler de volume.
- 7) Pendant ce temps, nettoyer les oignons et les couper en fines tranches.
- 8) Dans une casserole avec couvercle, cuire et faire dorer les oignons dans de l'huile d'olive.
- 9) Y ajouter les filets d'anchois et remuer.
- 10) Egouttez l'huile et mettre séparément de côté.
- 11) Dans l'huile de cuisson, ajouter la chapelure fraîche, l'origan, le poivre et un peu de fromage « caciocavallo » râpé.
- 12) Lorsque la pâte a doublé de volume, la mettre sur une plaque à four et l'aplanir à une épaisseur d'environ deux petits doigts.
- 13) Assaisonner le sfincione avec les anchois, les oignons, la ricotta et la chapelure.
- 14) Mettre le sfincione au four à une température de 220 degrés environ pendant 30 minutes.



La recette du Sfincione de Palerme (à la sauce tomate)

Ingrédients (pour 4 personnes):

- farine de blé dur 800 gr
- 25 gr de levure
- 2 oignons
- 500 gr de tomates pelées
- 100 gr de fromage "caciocavallo" frais (en tranches)
- 100 g de filets d'anchois
- origan
- chapelure
- Huile d'olive extra vierge
- Sel, poivre



Préparation:

- 1) Mélanger la farine avec la levure dissoute dans un peu d'eau tiède.
- 2) Pétrir la pâte énergiquement, incorporer l'eau salée, jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.
- 3) Transférer le mélange dans un bol fariné, recouvrir d'un tissu et laisser lever pendant 2 h.
- 4) Pendant ce temps, faire revenir les oignons finement tranchés, dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et quelques cuillères à soupe d'eau.
- 5) Écraser les tomates avec une fourchette.
- 6) Ajouter la purée de tomate dans la poêle avec une pincée de sel et une pincée de poivre. Laisser cuire à feu moyen pendant environ vingt minutes.
- 7) Abaisser la pâte à une épaisseur de quelques centimètres et la disposer dans un plat allant au four.
- 8) Huiler et saupoudrer la surface avec des anchois hachés.
- 9) Couvrir avec les tranches de fromage « Caciocavallo » et enduire avec la sauce tomate.
- 10) Saupoudrer de chapelure et d'origan;
- 11) Cuire le sfincione à 220 degrés pendant environ vingt minutes.

