



Les « Panelle »



Walter Falco

Version française réalisée par Walter Falco



Son histoire

La « panella » est une crêpe de farine de pois chiches. C'est une nourriture "street food" (de rue) typique de la cuisine palermitaine.

Cela fait plus de mille an qu'elle a été inventée. Les Arabes, qui ont conquis la Sicile entre le IX^{ème} et le XI^{ème} siècle l'ont inventée. Déjà experts gastronomes, ils concassaient les fèves de pois chiches pour obtenir une farine qui, mélangée à l'eau et cuite sur le feu, donnait un mélange d'un goût peu agréable. Mais en feuille mince et cuite, ce mélange s'est révélé être un produit d'une saveur exceptionnelle.

Aujourd'hui, on peut goûter des « panella » dans le classique sandwich palermitain (la mafalde ou moffoletta avec le "cimino", c'est-à-dire des grains de sésame). Il est le casse-croûte typique de cette région. Ce produit est aussi consommé le jour de la "Sainte Lucie". Il est gastronomiquement et traditionnellement associé aux "arancine".



La recette

Les Ingrédients:

- Farine de pois chiches
- Eau
- Sel
- Poivre noir
- Persil
- Huile pour frire (huile de pépin de tournesol)

La préparation :

1. Dissoudre, à froid, la farine de pois chiches dans l'eau, avec le sel et le poivre noir, en faisant bien attention que ne se forment pas des grumeaux.
2. Cuire à feu doux, en mélangeant continuellement avec une cuillère en bois (il faut faire bien attention à ne pas faire attacher le mélange au fond de la casserole), afin d'obtenir une crème plutôt moelleuse mais bien compacte.



3. Avant de finir la cuisson, tout en mélangeant, ajouter le persil haché.
4. Ensuite tartiner le mélange sur des plats à four rectangulaires.
5. Couper finement.



6. Frire dans beaucoup d'huile bouillante.
7. En quelques minutes, les « panelle » seront dorées et prêtes à être dégustées.