


# Nourritures de Sardaigne





DURUM  
WHEAT





*“Assis en cercle, par terre, les convives mangeaient sur des tranchoirs de bois ou sur des morceaux de liège : comme couverts, ils avaient sur eux leurs couteaux affilés et rien d'autre. Plus que le vin, le miel, à peine tiède, accompagnait le déjeuner, ils y trempaient les blanches tranches de fromage frais, le fromage rôti, la laitue, le pain, et même la viande.”*

*G. Deledda*

*Tiré de la nouvelle "L'assassin des arbres"*

# L'HISTOIRE

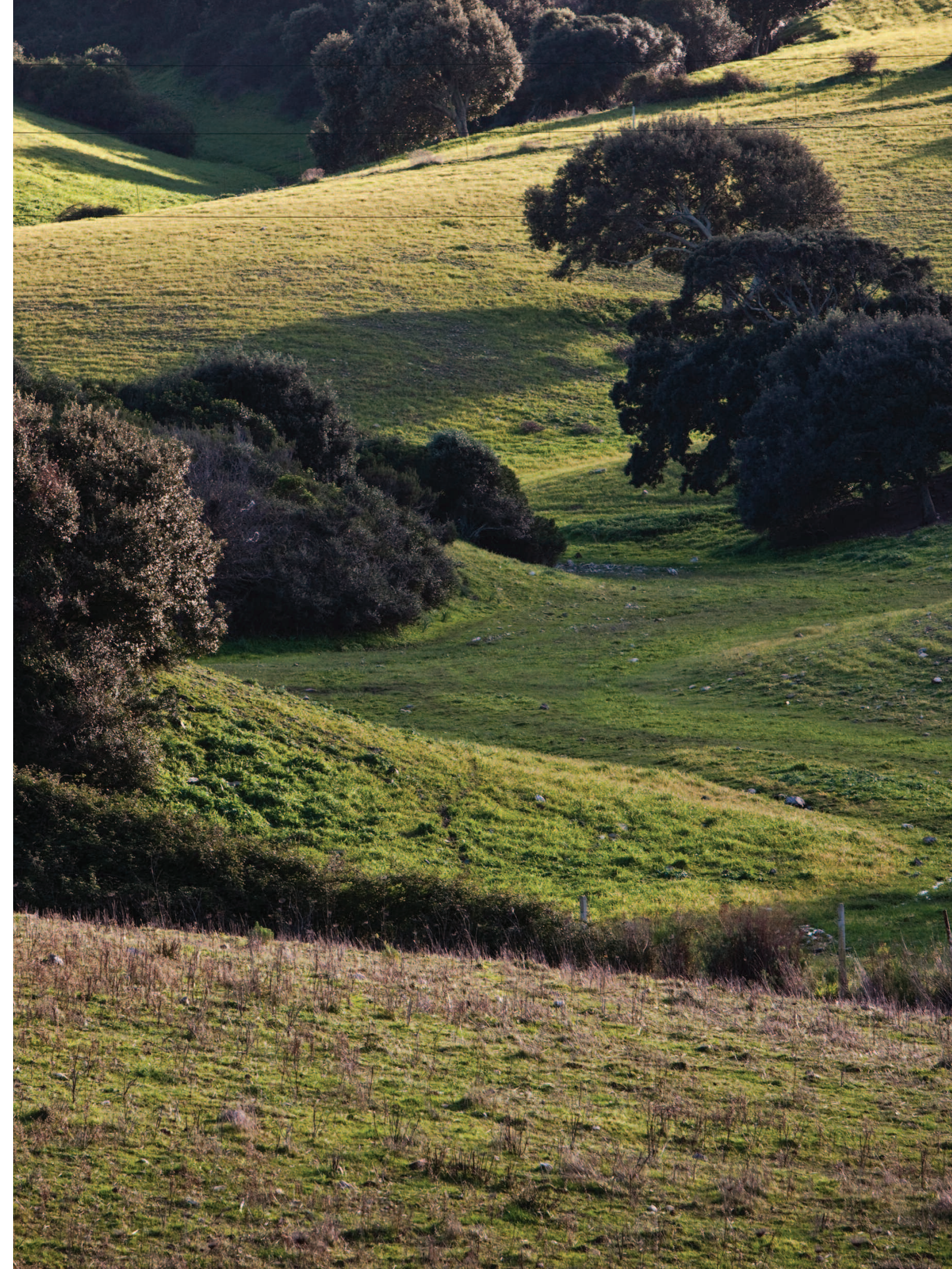
Pendant des siècles,  
la Sardaigne a affronté  
les peuples envahisseurs  
avec une identité  
extraordinairement forte,  
en défendant et en  
conservant ses valeurs  
les plus authentiques.

Dès l'aube de sa civilisation, la Sardaigne a été une destination privilégiée pour les peuples de navigateurs qui sillonnaient la Méditerranée à la recherche de matières premières et de nouveaux débouchés commerciaux. Pendant des siècles, et avec une identité extraordinairement forte, cette île millénaire a affronté les peuples envahisseurs. Elle en a accueilli en partie les inévitables influences culturelles, tout en défendant et en conservant ses valeurs les plus authentiques, et en s'enrichissant d'un vaste patrimoine de savoir, usages et traditions variés.

Cette capacité d'autoprotection a laissé des traces visibles dans l'environnement, la société et la culture de l'île qui a maintenu au cours des siècles un caractère de profonde unicité. Dans l'imaginaire collectif, la Sardaigne évoque des souvenirs antiques, des sensations, des parfums, des gestes, des sons immobiles dans le temps, qui ont survécu et parviennent jusqu'à nous, intacts. Nous retrouvons cette même identité dans la culture matérielle, dans la nourriture, dans les antiques rituels et dans les traditions que les habitants de cette île continuent à conserver avec une fidélité rigoureuse et infatigable.

Les différents territoires sardes, avec leur richesse culturelle, sont un défi à la mondialisation. Les vignes, les oliviers, les pâturages, les cultures, le travail des paysans déterminent la transformation des territoires, les rendent reconnaissables dans le temps et en définissent l'identité, perceptible dans ses aspects collectifs comme dans ses particularités. Au moment où un consumérisme toujours plus agressif fait désirer et oriente vers des produits industriels de formes, couleurs et saveurs toutes semblables, cette île, parfois rude mais le plus souvent hospitalière et généreuse, renferme encore des trésors spécifiquement locaux, au fort caractère. Ce sont nos fromages au lait cru, les vins de cépages autochtones, les huiles d'olive extra-vierges, les miels mono-floraux, les pains de fête et artistiques, les pâtes artisanales, les gâteaux traditionnels et tous ces produits d'un travail précieux et savant qui devient art dans le respect rigoureux et attentif de la tradition.







# OLIVES ET HUILES D'OLIVE EXTRA-VIERGES

L'olivier, ainsi que la variété spontanée, l'oléastre, se trouve dans toute l'île et constitue une importante caractéristique du paysage. Les oliveraies occupent en Sardaigne une surface d'un peu plus de 40 000 hectares, entre culture spécialisée et polyculture, aussi bien en plaine qu'en hautes collines, et avec des situations de sols et de climat très variées. La production régionale d'olives, de plus de 500 000 quintaux, est presque exclusivement destinée à la production d'huile extra vierge, pour un volume d'environ 90 000 quintaux. Bien que cette culture soit répandue sur l'ensemble du territoire, elle se concentre surtout dans certaines zones géographiques de l'île, bien délimitées et spécialisées. Dans la région de Cagliari, parmi les endroits à forte vocation oléicole, se trouvent le Parteolla dans la zone de Dolianova, le Monte Linas avec Gonnosfanadiga et Villacidro, et le Sulcis. Les variétés les plus cultivées pour leur double destination - pour l'huile et pour la table - sont la Tonda de Cagliari, la Nera de Gonnos, et la Pitz'e Garroga. Ces variétés donnent des huiles extra-vierges de prix, au fruité d'olive léger et des sensations gustatives douces qui se conjuguent bien avec des mets délicats ou à base de poisson.

La région de Sassari se distingue par la prédominance de la variété Bosana qui est aussi la plus répandue en Sardaigne. Ce territoire renferme surtout deux zones où domine l'oléiculture : la Nurra, région agricole entre Alghero et Sassari, et les territoires d'Ittiri, Sorso et Sennori, où se sont développés d'importants établissements de transformation et de commercialisation. L'huile d'olive extra-vierge produite dans cette région est marquée par la saveur caractéristique de la Bosana : un fruité intense aux senteurs herbacées, avec un goût frais, amer, piquant et des sensations fortes qui rappellent l'artichaut et le cardon.

Les territoires de l'intérieur, Barbagia, Baronia, Marghine et Planargia sont eux aussi caractérisés par la culture de la Bosana et dans une moindre mesure de la Nera d'Oliena ou Ogliastrina. Les huiles produites dans ces zones possèdent un fruité intense, une saveur amère et piquante et des senteurs herbacées.



Les oliveraies occupent en Sardaigne une surface d'un peu plus de 40.000 hectares, entre culture spécialisée et polyculture, aussi bien en plaine qu'en hautes collines, et avec des situations de sols et de climat très variées.

*A Lampadas tràmula ebbia,  
a Nadale est cotta s'olia.  
En juin il n'y a que des fleurs,  
à Noël l'olive est mure.*







# OLIVES ET HUILES D'OLIVE EXTRA-VIERGES

Les territoires de la région d'Oristano à vocation oléicole sont concentrés sur la côte et dans les collines du Montiferru, en particulier dans les campagnes de Cuglieri et de Seneghe, siège d'un important concours national d'huiles extra-vierges. Les variétés cultivées dans ces zones sont surtout la Bosana et la Semidana qui donnent leur caractère à des huiles au fruité intense, au gout légèrement amer et aux senteurs herbacées.

Durant ces vingt dernières années, et malgré une production d'olives limitée, la Sardaigne a investi significativement dans l'amélioration de la qualité de l'huile qui atteint de nos jours un niveau commercial toujours plus élevé et apprécié. La confirmation en est le grand nombre de prix prestigieux attribués aux huiles de la région lors de concours nationaux et internationaux et l'appréciation des plus célèbres gourmets du monde entier. Les raisons de ce succès sont à chercher dans la rencontre harmonieuse entre le territoire, les variétés et les techniques de fabrication. Des conditions de sols et de climat idéales pour l'olivier, un patrimoine variétal unique et fortement caractérisé, des techniques de fabrication respectueuses des spécificités de la matière première permettent d'obtenir un produit parfumé, frais, reconnaissable et unique au monde.

Depuis 2006, l'Union Européenne protège les huiles régionales avec la reconnaissance de l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) "Huile d'olive extravierge de Sardaigne" – DOP Olio extravergine di oliva di Sardegna.



Durant ces vingt dernières années et malgré une production d'olives limitée, la Sardaigne a investi significativement dans l'amélioration de la qualité de l'huile qui atteint de nos jours un niveau commercial toujours plus élevé et apprécié.

*Dognunu friet  
in s'ozu sou.  
Chacun fait frire  
dans sa propre huile.*





# PAINS TRADITIONNELS

"Saludi e trigu", cette vieille façon sarde de se saluer est un souhait de prospérité qui contient un concept fondamental pour la vie : la santé et le grenier plein, c'est à dire la nourriture assurée. Aliment de base de toutes les populations méditerranéennes, symbole matériel de rites païens et religieux, le blé est présent en Sardaigne depuis l'époque nuragique et, pendant des siècles, il a constitué pour l'île une valeur culturelle, sociale et économique fondamentale. On cultive exclusivement le blé dur, surtout dans les zones de plaines particulièrement adaptées du Campidano et de la Nurra, ainsi que dans les territoires où la tradition est ancienne et caractéristique, comme la Trexenta et la Marmilla, dont, pendant l'Empire romain, l'abondante production était exportée vers la péninsule, si bien que l'île était appelée "le grenier de Rome". De nos jours en Sardaigne, la production d'un blé dur d'excellente qualité représente encore une réalité économique très intéressante, dans un concept de filière locale ayant l'ambition d'affirmer et de faire reconnaître la typicité des pains et des pâtes alimentaires traditionnelles. Cette antique céréale a représenté a cours des siècles un élément de partage social dans la vie des Sardes. L'art du pain révèle au plus profond le sens culturel de la tradition sarde millénaire et encore aujourd'hui, grâce à la culture de la tradition, il évoque intensément un fort lien avec le passé. Dans de nombreuses zones de Sardaigne, on a encore l'habitude de préparer le pain à la maison, souvent en utilisant le levain, appelé "fermentarzu", c'est-à-dire un peu de pâte conservée avec soin d'une fois sur l'autre. Le soir précédant, on le dilue à l'eau et on le mélange à un peu de farine, pour faire "sa madrighe" , "la mère", le levain qui sera utilisé pour faire le pain et qui lui confère des arômes et un goût uniques. Les pains traditionnels sardes sont très nombreux : à partir du mélange d'ingrédients simples -farine, eau, sel et levain - les maitresses de maison (sa meri ' e domu) ont su, au cours du temps, créer et modeler une multitude de pains tous différents d'un village à l'autre, en fonction de la cuisson, de la forme et des festivités civiles ou religieuses. Pains quotidiens et de fête, pains rituels et de cérémonie, souvent très délicatement travaillés et d'une incroyable beauté. Ils s'appellent Coccoi, cozzula, carasau, pistoccu, zicchi, chilbarzu, civraxiu, moditzosu, pillonca, tundas, pan'e scetti, pan'e simbula, pani biancu, lada, civraxieddu, pour en citer quelques uns. Mais existent aussi des pains spéciaux, enrichis de saindoux, pommes de terre, lardons, ricotta, oignons, tomates ou encore de raisin, moût cuit, amandes, noix, miel et raisins secs.



Les pains traditionnels sardes sont très nombreux : à partir du mélange d'ingrédients simples, farine, eau, sel et levain, les maitresses de maison (sa meri ' e domu) ont su, au cours du temps, créer et modeler une multitude de pains tous différents d'un village à l'autre, en fonction de la cuisson, de la forme et des festivités civiles ou religieuses.

*Pane pius savoridu cand'est cun suor"e cuidu.*  
Le pain a plus de goût s'il est fait à l'huile de coude.



## PAINS TRADITIONNELS

On peut distinguer et classer la grande variété des pains sardes à partir de nombreux aspects, par exemple le type de farine utilisée, la consistance de la pâte, la fermentation, le type de cuisson. Mais une distinction d'ensemble définit deux grandes catégories : les pain à mie, souple ou compacte, et les pains plats, souples ou croustillants. Dans le premier groupe, à mie souple et poreuse, se situe le moddizzosu, petit miché bien ronde que l'on trouve sous différents noms un peu partout dans l'île. Le crivaxiu, ou pain de campagne, plus grand, en forme de boule à base plate, est typique des zones de plaines et de collines du centre et du sud. Le coccoi, par contre, a une mie compacte et des formes caractéristiques, et il est souvent embelli, selon une technique artistique et savante, par des créneaux, des crêtes et des trous réalisés avec de petits couteaux, de petits ciseaux et des roulettes. Parmi les pains plats souples, se trouvent la "spianata d'Ozieri", généralement ronde et appelée aussi "pain fin" et "pane'e poddine", et le "zicchì" de Bonorva, utilisé sous sa forme croquante pour la préparation du "pan'uddidu" et du "pan' a fittas", pour lesquels le pain sec est émietté, cuit à l'eau bouillante salée et assaisonné avec du fromage de brebis râpé. Parmi les pains à deux "feuilles" cuits deux fois, eux aussi levés, nous avons le "pistoccu", rectangulaire, plus épais et consistant, répandu surtout en Ogliastra, et le "carasau" extrêmement fin, circulaire ou en demi-lune, typique de la région de Nuoro et de la Barbagia. La tradition de la double cuisson confère à ces pains très particuliers une longue conservation dans le temps, indispensable pour le berger qui l'avait dans sa besace pendant les longues périodes passées avec les troupeaux loin de la maison. Le carasau est aussi connu sous le nom poétique de "papier à musique" à cause de son aspect de fine feuille parcheminée mais aussi du son qu'il produit quand on le brise. A partir du pain carasau, on prépare le traditionnel "pani frattau", qui s'obtient en alternant des feuilles de pain, plongées vivement dans l'eau, avec de la sauce tomate et du fromage de brebis râpé, et en ajoutant sur la dernière couche un œuf en chemise.

Si l'on badigeonne le pain carasau d'huile d'olive et de sel, on obtient en le réchauffant au four le pain "guttiau", absolument exquis dans sa grande simplicité. Ce lien si fort entre l'ancienne alimentation quotidienne des sardes et le pain remonte à un lointain passé, quand l'idée moderne de gaspillage était totalement inconnue et que l'habitude était de consommer le pain même rassis, et de l'utiliser dans la préparation de soupes savoureuses, de pâtes gouteuses et autres plats nourrissants. Des goûts simples, délicieux souvenirs d'anciennes habitudes toujours présentes dans la tradition gastronomique sarde pour ravir et surprendre nos palais.



Dans de nombreuses zones de Sardaigne, on a encore l'habitude de préparer le pain à la maison, souvent en utilisant le levain, appelé fermentarzu, c'est-à-dire un peu de pâte conservée avec soin d'une fois sur l'autre.

*Su poveru, mischinu,  
cand'hat pane no hat binu.  
Le pauvre, malheureux,  
quand il a du pain n'a pas  
de vin.*



## PÂTES

Autres produits traditionnels obtenus à partir du blé dur : les pâtes. Ce sont des plats de premier plan sur les tables sardes, et il en existe des types si nombreux et variés qu'il est difficile de tous les citer. Parmi les plus célèbres, les "malloreddus", qui ressemblent à des coquillettes rayées, sont faits avec de la semoule et de l'eau tiède légèrement salée, à laquelle on ajoute du safran dans la tradition du sud de la Sardaigne. Dans une recette où ils sont particulièrement mis en valeur, à la "campidanese", on les prépare avec une sauce tomate à base de saucisse et beaucoup de fromage de brebis rapé. Une autre spécialité, la "fregula", typique du sud de l'île et qui ressemble au couscous africain, est traditionnellement préparée à la main dans un récipient de terre cuite particulier (sa scifedda) en mélangeant et en travaillant avec le bout des doigts de la semoule épaisse et de l'eau : on obtient ainsi de petits grains, qu'on laisse sécher à l'air puis que l'on passe au four pour les utiliser dans de délicieux potages et plats cuits à l'étouffée. Les "lorighittas", sont des pâtes très particulières, travaillées encore aujourd'hui à la main avec beaucoup de patience et d'habileté pour former de petites tresses repliées en forme d'anneaux : elles ne sont produites qu'à Morgongiori, petit village de la Marmilla. Les "andarinos" ont une forme de petites spirales, les "ferritus" et les "macarrones de busa" sont obtenus en enroulant de petites quantités de pâte sur une tige de fer. Les "filindeu", anciennes pâtes sèches typiques de la Barbagia que seules de rares femmes savent encore faire de façon artisanale, s'obtiennent en étirant la pâte en fils extrêmement fins qui sont mis à sécher au soleil en couches croisées pour former une sorte de tissu.

Parmi les pâtes farcies, les "culurgionis", raviolis de ricotta et de blettes qui, en Ogliastra, sont remplis de fromage frais, de pommes de terre et de menthe, sont reconnaissables à la caractéristique et élégante soudure de la pâte, en forme d'épi de blé. Intermédiaires entre les pâtes et le pain, les "panadas", cuites au four et de dimensions variables selon la zone de production, sont formées de deux abaisses circulaires superposées et fermées sur les bords, avec à l'intérieur une succulente farce à base d'agneau, d'anguille ou de légumes.



Parmi les pâtes farcies, les "culurgionis", raviolis de ricotta et de blettes qui, en Ogliastra, sont remplis de fromage frais, de pommes de terre et de menthe, sont reconnaissables à la caractéristique et élégante soudure de la pâte, en forme d'épi de blé.

*Li maccaroni,  
si no so caldi,  
no so boni.*

Les macaronis,  
s'ils ne sont pas chauds  
ne sont pas bons.







# GÂTEAUX

Dans la tradition sarde, l'art ancien de la pâtisserie a toujours été une activité presque exclusivement féminine. Dans le passé, les habiles mains des femmes produisaient un nombre extraordinaire de formes, de parfums et de saveurs à l'occasion des fêtes comme Carnaval, Pâques, la Toussaint, Noël, mais aussi lors des baptêmes, des communions et des mariages, car chaque évènement était célébré au travers de gâteaux particuliers. Aujourd'hui, une florissante production artisanale permet de maintenir vivante cette tradition. On utilise les mêmes ingrédients que par le passé, c'est-à-dire les matières premières de base de l'agriculture locale, comme le miel, les amandes, les noix, les œufs, le fromage, le lait, la farine, mais aussi les fruits secs et la "saba" ou "sapa", délicieux sirop épais obtenu par une longue cuisson du moût de raisin. La diversité des gâteaux sardes est surprenante, depuis les "pirichittus", très légers et un peu croquants, faits avec de la fleur de farine, des œufs, du sucre et du citron jusqu'aux "bianchittus", meringues préparées avec des blancs d'œufs montés en neige, du sucre et des amandes pilées. Les fameux "amarettus", souples et au délicat gout légèrement amer, sont préparés en mélangeant des amandes douces et amères, du sucre et des œufs. Parmi les spécialités typiques les plus recherchées, nous trouvons également les "pardulas" ou "casadinas", formées d'un petit disque de pâte pincé sur les bords pour former un petit récipient accueillant une farce à base de ricotta ou de fromage frais, d'œufs, de sucre et de safran. L'"aranzada", spécialité parfumée typique de la région de Nuoro, est faite d'écorce d'orange et d'amandes confites dans le miel. Les "candelaus", jolis petits gateaux d'amandes, sucre et eau de fleur d'oranger ; les "sospiri" d'Ozieri, petits boules de pâte d'amande enveloppées dans un papier coloré, les "copulette" ; les "gueffus" ; les petits gâteaux d'Oliena ; et aussi les "pistous" de Serrenti ; les "mustazzolus", d'origine probablement arabe, typiques de la région d'Oristano ; les "coccois de saba" ; le "gattò" de sucre caramélisé et d'amandes ; les fameuses "sebadas", faites de pâte feuilletée farcie de fromage frais, servies frites et nappées de miel ou de sucre. Enfin, le nougat de Tonnara et de Desulo, préparé avec des amandes, des noisettes, des noix, du blanc d'œuf et du miel, indispensable composante des fêtes de village, toujours nombreuses dans l'île.



Dans le passé, les habiles mains des femmes produisaient un nombre extraordinaire de formes, de parfums et de saveurs à l'occasion des fêtes comme Carnaval, Pâques, la Toussaint, Noël, mais aussi lors des baptêmes, des communions et des mariages, car chaque évènement était célébré par des gâteaux particuliers.

*A chie aggradat su dulce, aggradet puru s' agru. Qui aime le sucré aime aussi l'aigre.*





# SAFRAN

Avec 35 hectares cultivés et une production d'environ 350-500 kg, la Sardaigne est la première productrice de safran d'Italie. Les territoires où se concentre la production sont sur les communes de San Gavial Monreale, Turri et Villanovafranca, les seules à faire partie de la zone de production reconnue par l'AOP "Safran de Sardaigne" – DOP Zafferano di Sardegna.

Obtenu par le séchage des stigmates de la fleur d'une jolie petite plante, le *Crocus sativus*, le safran de Sardaigne a tissé depuis toujours des liens puissants avec l'histoire et la culture du territoire, et conditionne encore aujourd'hui la vie sociale et économique des communautés qui le produisent. Les plantes du genre *Crocus* poussent spontanément dans l'île, et sa culture a des origines très anciennes. Le premier document en attestant la présence est le Règlement pisan du port de Cagliari daté de 1317, qui contenait des règles précises sur l'exportation du safran. Comme dans le passé, la production se fait à la main et majoritairement en famille dans presque toutes ses étapes. L'application de techniques agronomiques naturelles associées à un environnement, des sols et un climat favorables permettent d'obtenir en Sardaigne un safran de très haute qualité, d'un beau rouge vif et à l'arôme très intense.

Au moment de la récolte, en automne, il n'est pas rare de voir, dans les villages où l'on cultive le crocus, des tapis de pétales violets devant les maisons où l'on produit le safran, comme un signe de chance après la récolte des précieux stigmates rouge orangé. Des connaissances et des gestes anciens, traditionnellement féminins, qui se transmettent de génération en génération. Les petits filaments sont mis avec grand soin à sécher au soleil sur des planches de bois ou près de la cheminée, et c'est alors qu'ils deviennent la précieuse épice à l'arôme unique et recherché.

Très utilisé dans la cuisine traditionnelle pour donner sa couleur caractéristique et ses typiques notes épicées aux plats, pains, gâteaux et liqueurs, le safran sarde a aussi en Barbagia une utilisation particulière et immémoriale pour colorer le fichu du costume traditionnel d'Orgosolo.



Obtenu par le séchage des stigmates de la fleur d'une jolie petite plante, le *Crocus sativus*, le safran de Sardaigne a tissé depuis toujours des liens puissants avec l'histoire et la culture du territoire, et conditionne encore aujourd'hui la vie sociale et économique des communautés qui le produisent.

*Papa pagu e pigadindi.  
Mange peu et achète-le.*





## MIEL

Des espèces végétales mellifères nombreuses et d'une grande variété alliées à un climat doux font de la Sardaigne le milieu de vie idéal pour les abeilles, et on peut la considérer comme la région italienne ayant la plus grande vocation à produire du miel de qualité. La consommation du miel est très répandue : on l'utilise surtout pour préparer les nombreuses pâtisseries traditionnelles mais on le retrouve souvent dans les anciennes habitudes alimentaires des sardes. On peut retrouver les signes de la culture millénaire du miel en Sardaigne dans le mythe d'Aristée dont on dit qu'il introduisit dans l'île la culture de la vigne, de l'olivier et l'élevage des abeilles. Une statuette de bronze le prouve, qui le représente le corps couvert d'abeilles : elle a été trouvée dans un endroit appelé Medde (miel) sur le territoire d'Oliena. Il est intéressant de noter la référence au miel dans de nombreux noms de famille sardes : Medde, Mele, Melis, Melinu, Melachinu, Melaiu, Abe, Ape et d'autres.

L'activité d'élevage des abeilles a commencé en Sardaigne avec la récolte du miel sur les alvéoles sauvages dans les fissures des roches, les creux des arbres et autres lieux. Le passage à la ruche traditionnelle en liège fut de courte durée, mais les fréquentes maladies et la faible productivité portèrent à un renouvellement des ruches dès la fin du XIXe siècle avec l'introduction des ruches à panneaux mobiles.

De nos jours, l'apiculture est pratiquée sur tout le territoire régional, avec une production estimée à environ 15.000 q. de miel dont les propriétés précieuses et la haute qualité sont régulièrement reconnues lors d'expositions et de concours nationaux et internationaux.

Le miel sarde a des parfums, des saveurs et des éléments nutritifs extrêmement particuliers, qui proviennent de la flore variée et des endémismes, certains uniques au monde, existants dans l'île. On produit de nombreux types de miel mono-floral : Eucalyptus, Agrumes, Bruyère, Ciste, Romarin, Sainfoin d'Italie, Myrte, Thym, Châtaigner, Lavande, Trèfle, sans oublier les miels très rares et recherchés car très typiques : miels de Cardon, d'Arbouse et d'Asphodèle.



De nos jours, l'apiculture est pratiquée sur tout le territoire régional, avec une production estimée à environ 15.000 q. de miel aux propriétés précieuses et de haute qualité.

*Cha mugni lu meli,  
si licca li diti.  
Qui récolte le miel  
se lèche les doigts.*



# LIQUEURS

La Sardaigne possède une tradition ancienne et riche des liqueurs, nées de l'abondance et de la variété des essences spontanées et endémiques qui caractérisent le paysage de l'île. Comme les autres éléments de la tradition, les liqueurs sont ici le reflet du style de l'économie domestique et paysanne, toujours habile à élaborer, à partir de procédés simples et économiques, des produits authentiques riches de parfums et de saveurs. Les liqueurs sardes, dans leur exquise simplicité, proposent des goûts et des arômes uniques, bien équilibrés et intégrés à des solutions alcooliques sucrées ou au miel, avec un degré d'alcool modéré.

L'intérêt croissant des consommateurs italiens pour des produits authentiques et naturels a permis de développer en Sardaigne au cours des dernières décennies des entreprises spécialisées dans la production de liqueurs, connues au niveau national et européen. Parmi les liqueurs sardes les plus appréciées se trouvent le Myrte rouge, délicieusement aromatique, extrait des fruits sauvages du myrte, de petites baies violettes au parfum intense récoltées à la main et travaillées immédiatement et le Myrte blanc ou légèrement vert, obtenu à partir des bourgeons frais. Mais on trouve aussi l'originale Liqueur de Villacidro, à la vieille recette à base d'anis et de safran, les notes élégantes et délicates des Liqueurs de Citron, de Mandarine, de Figue de Barbarie, d'Arbousier et les liqueurs amères aux propriétés tonifiantes et digestives à base de cardon et d'herbes sauvages. Enfin les eaux de vie, en premier l'Abbardente, appelée aussi Fil'e Ferru depuis le temps où les paysans qui distillaient clandestinement la cachaient dans un trou creusé à la campagne, signalé par un fil de fer planté dans le terrain pour la retrouver facilement.



Comme les autres éléments de la tradition, les liqueurs sont ici le reflet du style de l'économie domestique et paysanne, toujours habile à élaborer, à partir de procédés simples et économiques, des produits authentiques riches de parfums et de saveurs.

*Buffalu a ticcu a ticcu,  
su licore lichitu.  
Bois-la à petites gorgées,  
la gouteuse liqueur.*







# CHARCUTERIES

On fait remonter l'origine des charcuteries sardes à la période phénico-punique. La longue tradition de produits charcutiers concerne presque toutes les zones intérieures de notre région. On produit en Sardaigne des charcuteries aux caractéristiques uniques et inimitables, fruit d'un mode de production qui utilise encore des méthodes artisanales parvenues jusqu'à nous affinées par une expérience millénaire. Des facteurs environnementaux favorables et la maestria de la tradition des bergers et des paysans dans le travail des viandes de porc et, dans une moindre mesure, de mouton et de chèvre, ont déterminé de façon unique les caractères spécifiques des charcuteries sardes.

Il y a les célèbres et savoureux jambons produits en particulier dans le Massif du Gennargentu et les inimitables saucisses plus ou moins séchées auxquelles le savant emploi d'aromates et d'essences donne leur goût typique et intense. Chaque producteur a sa recette secrète, souvent transmise de génération en génération, qui caractérise et rend unique sa production, si bien que les amateurs les plus éclairés devinent à la saveur particulière et au parfum la zone de la Sardaigne où la charcuterie a été produite.

Parmi les autres spécialités, la Pancetta (poitrine de porc) dans ses différentes acceptations (en tranche, roulée, fumée ou pas), le saucisson et le "Guanciale" (joue de porc) ou "Grandula". Le "Capocollo" (collier) et le lard savoureux et parfumé complètent la gamme des produits de la charcuterie sarde qui tire sa particularité de son authenticité unique, fortement liée à la mémoire d'une culture paysanne et pastorale encore vivante et présente.



On produit en Sardaigne des charcuteries aux caractéristiques uniques et inimitables, fruits d'un mode de production qui utilise encore des méthodes artisanales parvenues jusqu'à nous affinées par une expérience millénaire.

*Prosciuttu e sartitza umpare  
sun alimentos antigos  
chi solet cumbidare  
su sardu a sos amigos.  
Jambon et saucisse sont  
d'anciens aliments que le  
sarde a l'habitude d'offrir à  
ses amis.*





# POUTARGUE

La poutargue, qu'elle soit de mullet ou de thon, a représenté depuis les temps les plus lointains une source de richesse et un produit d'échange très recherché en Méditerranée. Les deux produits, bien que présentant des caractéristiques organoleptiques et des origines culturelles différentes, ont une réputation commune parfaitement méritée. En Sardaigne, la poutargue de mullet est produite dans les zones humides de la côte orientale, à Tortolì en particulier, et au centre de la côte occidentale, où se trouvent, entre Cabras et la presqu'île du Sinis, les étangs les plus riches de biodiversité de toute la Méditerranée. Grâce à son climat, à ses fonds marins et à la qualité de la production, cette région était déjà connue des Phéniciens pour l'excellence de la poutargue qu'on y produisait.

Le mot poutargue vient de l'arabe "buttarikh", qui signifie œufs de poisson salé. Les rogues (poches à œufs), qui s'appelleront "baffe" à la fin du processus, sont prélevées entières sur le poisson femelle, lavées avec soin, salées et pressées. Le dosage du sel est l'un des moments critiques de la production : en excès, il écraserait le goût, mais une quantité insuffisante compromettrait la conservation. Le salage dure environ quinze-vingt jours pendant lesquels les poches, déposées en couches sur des étagères de bois dans des locaux vastes et aérés, sont tournées périodiquement. Lorsqu'elles sont prêtes, les poches sont séchées et mises à affiner avant d'être commercialisées sous forme de poches à la belle couleur ambrée ou en bocaux de produit râpé.

La poutargue est désormais un produit connu dans le monde entier, considéré comme le caviar de la Méditerranée par les gourmets les plus délicats, qui recherchent sa saveur particulière, plus salée et intense pour celle de thon, plus fine et plus délicate pour celle de mullet. Servie en tranches fines et assaisonnée d'un filet d'huile d'olive extra-vierge, elle constitue un hors d'œuvre raffiné, râpée elle rend inoubliable un simple plat de spaghetti.



La poutargue est désormais un produit connu dans le monde entier, considéré comme le caviar de la Méditerranée par les gourmets les plus délicats, qui recherchent sa saveur particulière, plus salée et intense pour celle de thon, plus fine et plus délicate pour celle de mullet.

*Chini arreguat papat candu bollit.*

Qui fait des conserves mange quand il veut.





# THON

Le thon est l'un des poissons les plus recherchés de Méditerranée, et il a trouvé dans la mer de Sardaigne son habitat naturel : les premiers témoignages sur cette pêche remontent au néolithique récent. Le mot "thon" dérive du phénicien "than" (animal de grande taille) et ce sont probablement les Phéniciens qui construisirent en Sardaigne les premières installations de capture et les premières poissonneries. Ces grands navigateurs, experts de la mer et de ses ressources, à la recherche permanente des matières premières qui manquaient dans leur terre d'origine, organisèrent la pêche et la transformation de ce poisson qu'ils appréciaient au point de le faire figurer sur leurs monnaies.

Désormais, la pêche au thon se pratique en Sardaigne presque exclusivement dans le Sulcis, entre Carloforte et Portoscuso. Au printemps, on place dans la mer la "tonnara" (le thonaire) pour intercepter les bancs de thons qui arrivent de l'Océan et se dirigent vers les zones de ponte.

Les thons pêchés le long des côtes sardes appartiennent à l'espèce du Thon rouge, appelé ainsi pour la couleur de sa chair et plus apprécié que le Thon jaune pour sa fermeté et sa saveur.

Le Thon rouge, appelé aussi "thon de course", est très apprécié sur les tables en Italie et à l'étranger. La qualité de sa chair est si largement reconnue que, lors de la "mattanza", les acheteurs sélectionnent les meilleurs morceaux et les expédient dans le monde entier, à peine pêchés et sous température contrôlée.

Par tradition, on consomme en Sardaigne différentes parties du thon : frais, il est cuisiné de différentes façons, mais travaillé, on le retrouve sous forme de conserves, comme la poutargue, le cœur, le filet (musciame), la "ventresca", salés ou fumés pour permettre une longue conservation. La poutargue est sans doute le produit le plus connu, son emploi en cuisine est le même que pour celle de mullet, mais elle se présente en poches plus grandes, jusqu'à un poids d'un kilo, son goût est plus fort, et sa couleur est d'un brun virant à l'intérieur au rose plus ou moins intense.



Désormais, la pêche au thon se pratique en Sardaigne presque exclusivement dans l'île de Carloforte. Au printemps, on place dans la mer la "tonnara" (le thonaire) pour intercepter les bancs de thons qui arrivent de l'Océan et se dirigent vers les zones de ponte.

*Chini est lestru a papai  
est lestru puru a traballai.  
Qui mange rapidement  
travaille rapidement.*



## Laore Sardegna

Département pour la multifonctionnalité  
de l'exploitation agricole, le développement rural  
et la filière agroalimentaire

Sous la direction de :  
Antonella Casu.

Collaboration :  
Piergiorgio Vacca.

Proverbes en langue sarde : Maria Sale.

Remerciements :  
M. Alessandro Madesani pour l'autorisation  
de la publication d'un extrait de Grazia Deledda  
Prix Nobel de littérature.

Foto a pag 28 di Francesco Nonnoi, archivio fotografico STL  
Sulcis Iglesiente.

Graphisme, mise en page et impression :  
COMPOSITA  
Paola Governatori, Antonello Spano, Silvia Brucoli.

ph: MCF Marco Ceraglia Fotografia.



**REGIONE  
AUTONOMA  
DELLA SARDEGNA**

### Laore Sardegna

Agenzia Regionale per  
l'attuazione dei programmi  
in campo agricolo  
e lo sviluppo rurale

Via Caprera, 8 - 09123 Cagliari  
Tel. 070 60261  
[www.sardegnaagricoltura.it](http://www.sardegnaagricoltura.it)