



Rome UN GOÛT D'ÉTERNITÉ LE TEMPS D'UN CAFÉ

TEXTE CHLOÉ RUFFIN PHOTOS EMANUELA CINO



Qui de mieux placée qu'une Italienne pure souche pour nous guider vers les meilleures adresses de la ville éternelle ? De trattoria confidentielle en enoteca alléchante, Elena la Romaine nous initie même à l'art de commander un «cappuccio»...

La cité Éternelle mélange avec bonheur exubérance, convivialité et douceur de vivre. Ici, la cuisine se doit d'être généreuse et les recettes millénaires. Il faut apprendre à se fondre dans le décor, prendre le pouls de ses habitants, vivre au rythme de leur quotidien pour saisir véritablement l'âme de cette ville et capter son atmosphère si particulière. Rendez-vous est donc pris avec Elena, guide touristique-gastronomique, devant les colonnes du Panthéon. Depuis de nombreuses années, elle dévoile les traditions culinaires aux visiteurs curieux et gourmands. Le temps d'une balade, elle les initie à la dégustation des produits locaux comme à l'art de commander un café. Et c'est bien à un comptoir qu'elle me propose de démarrer cette journée. Les arômes corsés nous titillent les narines dès le pas de la porte de la Casa del Caffè, tandis que les percolateurs jettent avec fracas leur vapeur. Les barmen s'activent, leur dextérité fait partie du spectacle. Ici, on paye d'abord à la caisse, on se fraie un chemin jusqu'au bar et on commande ensuite son *caffè* ou son *cappuccio* (cappuccino en romain), accompagné d'un *cornetto*, sorte de croissant moins beurré mais plus sucré, fourré à la crème ou à la confiture. Les plus gourmands se laisseront tenter par un ►



Cappuccino ou coretto?
Attention à ne pas confondre, surtout au petit déjeuner : le deuxième est « corrigé » à l'eau-de-vie...



maritozzo con la panna, une brioche garnie de chantilly épaisse. Le café du matin est une institution en Italie. Les Romains qui partent travailler défilent au bar, vidant d'un trait leur tasse avant de repartir illico presto.

Revigorées par ce concentré de caféine, nous nous dirigeons vers une autre adresse incontournable de la capitale. À quelques centaines de mètres du Panthéon, **Pascucci** est l'un des rares endroits de Rome à proposer des smoothies de qualité. Le bar ne désemplit pas de la journée. Sur les conseils du propriétaire, nous tentons le pomme-fraise-citron avec succès, le mélange est onctueux et acidulé à souhait. Puis nous allons jeter un coup d'œil aux ruines de Largo Argentina, envahies par une colonie de chats qui paressent à l'ombre de pins et n'ont que faire de savoir qu'ici même fut poignardé Jules César.

LE JEUDI, C'EST GNOCCHI

Nous partons à l'assaut de l'escalier magistral qui mène à la place du Capitole et admirons les façades qui la bordent. L'ensemble conçu par Michel-Ange est d'une remarquable élégance. Cette petite promenade nous aura ouvert l'appétit et Elena me propose d'aller à l'**Enoteca Corsi** pour y goûter en toute simplicité la meilleure *pasta* du quartier. Seulement nous sommes jeudi et, en Italie, c'est le jour des gnocchis. Je choisis donc le plat du jour, accompagné d'une divine sauce tomate et basilic. La cuisine romaine se résume souvent en deux mots : authenticité et simplicité. Ce que me confirme Elena en me citant ce dicton populaire : « *Più si spende, peggio si mangia* », que l'on pourrait traduire par « plus on dépense, moins c'est bon ». Pendant que je médite sur cette phrase, la serveuse va et vient en rigolant avec les habitués. L'ambiance est décidément fort sympathique et nous quittons les lieux presque à regret.

Quelques ruelles plus tard, nous débouchons sur la célèbre fontaine de Trevi, au centre de laquelle trône, majestueux, Neptune, accompagné de ses chevaux ailés. À ses pieds, l'eau est d'un vert-bleu des îles. On a beau l'avoir vue et revue, aussi bien en photo qu'au cinéma, on reste hypnotisé. Du dieu Océan à la fontaine des Quatre-Fleuves, il n'y a qu'un pas ou presque : celle-ci se trouve sur la piazza Navona. Sous un soleil écrasant, nous repartons vers l'ouest, flâner sur la plus belle des places romaines. ▶

L'ESPRESSO LE PLUS CÉLÈBRE AU MONDE
 C'est ce qu'annonce fièrement la devanture et à voir le monde qui s'y presse à l'heure du petit déjeuner, on veut bien le croire. Torréfacteur depuis 1944, la casa del Caffè - Tazza d'oro est célèbre à Rome. Il n'y a pas meilleur endroit pour tester les mille et une façons de déguster le breuvage : *ristretto* très serré, *espresso pas mal corsé*, *macchiato*, l'autre version de notre noisette, *caffelatte*, servi habituellement dans un verre ou encore *corretto*, avec une larme d'eau-de-vie. Le lieu est aussi réputé pour son granité au café, servi entre deux couches onctueuses de crème fouettée.



CUISINE FAMILIALE À L'ENOTECA CORSI

Des étagères garnies de bouteilles habillent du sol au plafond certains murs de cette charmante *enoteca*. On y boit du bon vin de la région et on y mange aussi très bien. L'ambiance est décontractée et les recettes familiales. L'endroit est idéal pour goûter aux *spaghetti* à la *carbonara* ou aux *tonnarelli cacio e pepe*, des grosses pâtes au poivre noir et au *pecorino romano*. Ces deux plats de pâtes emblématiques de la cuisine romaine ont le même secret de fabrication : on utilise l'amidon de l'eau de cuisson pour lier les sauces. Et non de la crème fraîche, au risque de frôler l'incident diplomatique.



LE FRULLATO, UNE BOMBE DE VITAMINES

Le bar Pascucci ne paye pas de mine et c'est tant mieux. Il n'y a que les connaisseurs qui s'y arrêtent. Ces heureux chanceux peuvent alors décliner à volonté tous les goûts et les couleurs de ces *frullati*, comme on les appelle ici. Considéré comme le meilleur bar à smoothies de la capitale, il est aussi le premier à en avoir proposé il y a soixante-dix ans. Les fruits et légumes mixés sont frais et exclusivement de saison. Sans reprendre son souffle, on aspire les doux nectars jusqu'à la dernière goutte, tant leur texture est légère et aérienne.





UNE PETITE GLACE CHOCOLAT-VIN ROUGE ?

Stefano et Silvia Marcotulli sont les heureux et très créatifs propriétaires de la Gelateria del Teatro. Leur principe : ne travailler qu'à base de produits frais, et dans la mesure du possible italiens. Au final, ce sont 200 recettes de glaces à la texture onctueuse qui tournent selon les saisons : noisettes du Piémont à l'automne, citrons d'Amalfi en hiver, fraises du Latium au printemps et pistaches de Sicile en été. Au-delà des classiques, se trouvent quelques recettes très audacieuses comme le miel, citron et romarin ou le chocolat et nero d'avola, un délicieux vin sicilien.



Le secret des glaces à l'italienne ? La crème fouettée et l'émulsion toute en légèreté. Rien à voir avec la chose chimique et molle qui envahit les trottoirs français...



La chaleur peut-être ou toute cette eau qui coule des fontaines, il me vient soudainement l'envie de goûter à une vraie glace italienne. Pas les fausses glaces molles rose bonbon, mais des vraies, crémeuses, au bon goût naturel. Elena m'entraîne dans la via dei Coronari, agréable rue pavée avec ses boutiques d'antiquaires, tout en me révélant les trois secrets du *gelato* : « des produits de grande qualité pour un goût prononcé, une subtile émulsion qui introduit juste ce qu'il faut d'air et de légèreté, et de la crème fouettée en plus du lait et des œufs, pour le fondant ». Au n° 65, la petite *Gelateria del Teatro* satisfait à tous mes désirs. Elena essaie avec enthousiasme l'alliance chocolat blanc, basilic. Je tente framboise et sauge, aussi surprenant que rafraîchissant. Et comme le mélange me semble léger, je ne résiste pas au supplément *panna*, de la crème fouettée épaisse et peu sucrée.

À L'HEURE DE LA PASSEGGIATA

Nos cônes à la main, nous partons faire honneur à la tradition de la *passaggiata*, la promenade de fin de journée, sur le plus beau chemin qui soit : le pont Sant'Angelo et ses dix statues d'anges. Dans la série des sites incontournables de Rome, il me manque la piazza di Spagna. Nous filons tout droit jusqu'à la très chic via Condotti puis la célèbre volée de marches et sa vue sur les toits roses, orange et ocre. Un petit verre s'impose pour nous remettre de l'escalade. Nous redescendons dans le « chiquissime » quartier du Trident et entrons chez *Buccone*. Toute l'Italie vinicole est représentée sur les murs de cette taverne mais nous faisons honneur aux vignes de la région et choisissons un cesanese. C'est aussi l'occasion de goûter aux antipasti, ces mises en bouche qui se dégustent aussi bien en entrée qu'à l'apéritif. Là encore, ce sont les produits de qualité qui font les recettes : aubergines fondantes, poivrons marinés, mozzarella gorgée de lait de bufflonne et bien sûr *pecorino romano*, un fromage de brebis à la saveur très puissante et au goût salé, déjà fort apprécié pendant l'Antiquité.

À la fin de cette première journée d'acclimatation à la vie romaine, Elena me donne rendez-vous le lendemain sur le campo de' Fiori. En son centre, la singulière statue du libre penseur Giordano Bruno nous rappelle que la place fut longtemps lieu d'exécution publique avant d'accueillir un marché. Ce matin, il y a foule, ça s'apostrophe, ça plaisante, le parfum du basilic frais monte au nez. Sur les étals, ►



Boulettes dorées ricotta-épinards

Recette d'Elena Cino

POUR 4 PERSONNES (ENVIRON 20 BOULETTES)

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN

FACILE

350 g d'épinards frais • 200 g de ricotta de brebis • 80 g de parmesan • 140 g de chapelure • Une pincée de noix de muscade • Huile d'olive et d'arachide pour la friture • Sel, poivre.
USTENSILE • Un thermomètre de cuisson.

- Équeutez, lavez et égouttez bien les épinards. Faites-les cuire 5 à 6 min à la vapeur, puis passez-les sous l'eau froide.
- Coupez-les sans les hacher et mettez-les dans un saladier. Râpez le parmesan. Incorporez aux épinards la ricotta, 100 g de chapelure, le parmesan et la noix de muscade. Assaisonnez. Mélangez le tout afin d'obtenir une pâte homogène.
- Prélevez une demi-cuillère à soupe de pâte à la fois et façonnez vos boulettes entre vos mains.
- Disposez le reste de la chapelure dans une assiette creuse ou un bol, roulez chaque boulette dedans pour les enrober.
- Portez votre bain de friture à 180 °C et plongez-y les boulettes 4 à 5 min en deux fois jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée. Déposez-les sur une feuille de papier absorbant et servez-les encore chaudes ■



BUCCONE, UNE BIBLIOTHÈQUE À VINS

À l'origine écurie pour les carrosses, puis auberge, Buccone s'est transformé en *enoteca*, c'est-à-dire en bar à vins, dès 1969, devenant rapidement l'un des plus courus de la capitale. Du sol au très haut plafond, les étagères en bois sont couvertes de bouteilles principalement italiennes. Le choix est énorme et les serveurs de bons conseils. À l'heure du déjeuner ou en fin de journée, les Romains se pressent autour des quelques tables en marbre, donnant au lieu une ambiance conviviale.



STREET FOOD À L'ITALIENNE

À Rome, la plupart des *forni* (fournils) sont spécialisés dans la *pizza al taglio* (pizza à la coupe) même si on y trouve plein d'autres bonnes choses à grignoter debout au comptoir ou dans la rue. Parmi ces en-cas, il y a les fleurs de courgettes fourrées aux anchois, les filets de morue et surtout les *suppli*, ces croquettes de riz à la sauce tomate et à la mozzarella fondante. À Rome, on les appelle *suppli al telefono* car si vous partagez la croquette en deux, les deux morceaux restent reliés par un fil de mozzarella, un peu comme le fil de nos vieux téléphones. Succès assuré auprès des enfants.



Chicorée, haricots, lentilles, fèves : la cuisine romaine puise ses inspirations chez les paysans, et non dans les belles demeures seigneuriales.



c'est une profusion de fruits et plus encore de légumes. « Il faut remonter aux Étrusques, peuples d'agriculteurs, pour comprendre leur importance dans la cuisine romaine », m'explique Elena avant de me montrer chicorée, haricots, lentilles et fèves de Viterbo, olives de Gaeta et, bien sûr, les énormes artichauts de Cerveteri (Cerveteri, Viterbo et Gaeta sont trois villes du Latium, région dont Rome est la capitale), vendus déjà tournés. « Rome a la réputation d'avoir une cuisine "pauvre" dans le sens où elle trouve ses origines chez les paysans et non dans les belles demeures seigneuriales. Elle est populaire et généreuse, d'une apparente simplicité. » Dans la longue liste des bons produits du terroir, on trouve aussi des fromages à base de lait de brebis, les plus répandus étant le *pecorino* à pâte dure et la *ricotta* à la texture de faisselle, que l'on utilise dans les recettes salées comme sucrées.

TRADITION DES ABATS ET CUISINE JUIVE

Sur la petite place del Biscione, juste derrière le marché, se trouve une authentique boucherie avec comptoir en marbre, qui vend de l'agneau, du lapin mais aussi des abats, très utilisés dans la cuisine romaine, « toujours dans cette logique de ne rien gâcher », m'assure Elena avant de m'entraîner au *Forno Campo de' Fiori*. Pour les Romains, c'est le temple de la *pizza bianca*, juste arrosée d'huile d'olive et saupoudrée de romarin. Nous en prenons une petite part chacune et la garnissons de quelques tranches de *mortazza* (mortadelle en romain) achetées sur le marché. Et voilà une pause reconstituante à prendre quelques mètres plus loin, sur l'une des deux fontaines de la place Farnese, plus tranquille. Rassasiées, nous entrons en coup de vent dans le palais Spada pour admirer la splendide perspective en trompe-l'œil de Borromini avant de nous arrêter devant la vitrine d'un autre fournil bien connu des habitants, l'*Antico Forno Roscioli*, qui fait des pizzas aux anchois et aux fleurs de courgettes à se damner. La *street food* existait à Rome bien avant de devenir une tendance !

L'autre grande influence de la cuisine romaine doit être cherchée dans les traditions hébraïques. Rien d'étonnant avec une importante communauté juive présente depuis deux millénaires. On leur doit, entre autres, l'abondance de légumes frits et quelques savoureux desserts comme la tarte aux griottes et à la *ricotta*. En traversant la via Arenula, nous entrons dans le *ghetto*, quartier juif depuis 1555, et passons le rideau rouge de chez *Sora Margherita*. ▶



Spaghettis aux palourdes et courgettes

Recette d'Elena Cino

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 25 MIN TREMPAGE 2 H

FACILE

350 g de spaghettis (si possible tréfilés au bronze) • 1 kg de palourdes • 2 courgettes (Ortolana di Faenza si possible) • 10 fleurs de courgette • 2 gousses d'ail • 1 pincée de flocons de piments • 10 cl de vin blanc • Huile d'olive • sel, poivre du moulin.

- Laissez tremper les palourdes 2 h dans l'eau puis rincez-les bien afin d'éliminer les résidus de sable.
- Lavez et coupez les courgettes en dés. Rincez avec soin les fleurs et déchirez chacune d'elles en quatre.
- Dans une poêle en inox à fond épais, faites revenir 1 gousse d'ail dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les courgettes et laissez-les rissoler pendant 10 min à feu moyen. Ôtez les courgettes et réservez-les. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle et faites revenir l'ail restant avec le piment. Ajoutez les palourdes égouttées et le vin blanc. Couvrez et laissez les palourdes s'ouvrir 5 à 6 min puis coupez le feu.
- Faites cuire les spaghettis 2 min de moins que le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson. Mettez les pâtes dans la poêle et ajoutez les courgettes et les fleurs. Laissez cuire les spaghettis à feu doux quelques minutes en arrosant d'eau de cuisson.
- Poivrez-les, ajoutez un filet d'huile d'olive et dégustez ■



Artichauts alla giudia, pâtes fraîches, tiramisù d'anthologie... Les murs du restaurant de Sora Margherita, sont couverts des remerciements des clients comblés.



Le temps semble s'être arrêté, les murs sont couverts de mots écrits à la main par des clients comblés. En entrée, les artichauts alla giudia sont aussi tendres que croquants. Les pâtes fraîches maison finissent de nous combler. La cuisine romaine rend décidément heureux. Nous louchons sur le tiramisù du voisin mais nous contentons sagement d'un espresso bien serré avant de repartir en balade le long du Tibre. Quelques doigts glissés sans ciller dans la Bocca della Verità, une sculpture qui trancherait la main des menteurs, et nous montons sur la colline de l'Aventin. C'est dans ce quartier qu'officie le chef étoilé Marco Martini. Il nous accueille à l'italienne, avec grand sourire et tutoiement de rigueur. Connu pour agrémente les saveurs franches et authentiques de la tradition romaine grâce à son expérience et sa connaissance du food-pairing, l'art de la combinaison des aliments, il insiste sur sa volonté de ne pas trahir l'héritage des siècles passés, mais d'y apporter sa touche personnelle. « Le tortello [ravioli] à la mortadelle, pizza et pistaches est l'un des plats les plus demandés. Il réveille des souvenirs d'enfance car il s'inspire directement de la pizza mortadelle qui est l'en-cas romain par excellence, sauf que la pizza ne se voit pas, on retrouve sa saveur dans le bouillon. » Je regrette qu'il soit si tôt, le menu dégustation me semblait tout indiqué...

ASSIETTE DE PÂTES EN NOIR ET BLANC

Nous continuons la promenade dans le pittoresque Trastevere, labyrinthe de ruelles étroites et lacis de placettes aux murs orangés. De ce côté-ci du Tibre, c'est la jeune cheffe Chiara Turchetti qui est réputée pour renouveler la gastronomie romaine. Aux commandes du restaurant Ai Bozzi, « elle base ses recettes sur des inspirations régionales mais les revisite et les réinterprète avec beaucoup de fantaisie et de créativité », annonce Elena. Chiara confirme avec modestie : c'est une cuisine « très simple mais fondée sur la fraîcheur des matières premières ». Simple, peut-être, mais ludique, quand la cheffe, avec un sourire malicieux, nous tend une assiette bicolore de pâtes à la burrata et encre de seiche.

Le soleil finit lentement sa course et nous empruntons la via Garibaldi jusqu'en haut du Janicule pour voir les toits de la ville s'embraser. De là-haut, Rome retrouve sa tranquillité, et on s'y éternise volontiers... ■



LE SECRET DES ARTICHAUTS DU GHETTO

Chez Sora Margherita, petit restaurant familial, on se targue de préparer divinement bien la recette phare de la cuisine judéo-romaine : les carciofi alla giudia. Leur secret ? « Choisir des cimaroli, les artichauts typiques de la région, naturellement sans foie, et les faire frire deux fois à températures différentes. » Ainsi les pétales sont croquants et le cœur encore tendre. Là encore, on retrouve le fondement de la cuisine romaine : si les recettes traditionnelles sont savoureuses, c'est qu'elles se basent sur des produits simples mais de grande qualité.



MARCO, DU RUGBY AUX FOURNEAUX

De ses débuts à 16 ans, comme livreur de pizza, à son étoile Michelin obtenue à 35 ans pour son restaurant, Marco Martini n'a cessé de foncer, comme il l'a fait durant ses treize années de rugby. Quelques passages chez de grands maîtres italiens comme Massimiliano Alajmo ou Antonello Colonna qui lui confie la direction de sa cuisine, une escapade dans les cuisines londoniennes de Tom Aikens, puis il prend les commandes du très branché Stazione di Posta. L'étoile qui récompense ses talents de chef (à 30 ans) lui donne envie d'ouvrir son propre restaurant. La consécration d'un macaron bien à lui arrivera en 2020 dans son établissement éponyme, Marco Martini. Une victoire à fêter avec l'une des très belles bouteilles du bar !



L'INNOVATION SELON CHIARA

Si l'art du bien manger justifie un voyage, il ne faut surtout pas se priver d'aller s'attabler à la terrasse de la trattoria Ai Bozzi. Dans l'assiette, tradition et innovation y fusionnent à la perfection. Chaque matin, Chiara Turchetti se rend sur le marché du Testaccio où elle sélectionne les produits qui inspireront son menu du jour. Rien de fastueux ici, mais les recettes sont exécutées magistralement.





Bruschetta aux artichauts

Recette d'Elena Cino

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 MIN

TRÈS FACILE

4 tranches de pain de campagne • 250 g de tomates cerises ou datterini • 250 g de burrata • 150 g d'artichauts marinés à l'huile d'olive • 150 g d'olives noires (de Gaeta si possible) • 2,5 cl d'huile d'olive extra-vierge • 1 bouquet de basilic • Sel, poivre du moulin.

- Lavez les tomates, coupez-les en deux dans le sens de la longueur (si ce sont des datterini). Disposez-les dans un bol et assaisonnez-les d'huile d'olive et d'une pincée de sel. Remuez et réservez.
- Faites toaster les tranches de pain au grille-pain, au four, ou encore mieux, sur un gril en fonte.
- Répartissez sur les tartines d'abord les tomates puis la burrata, les olives, les artichauts coupés en deux et enfin les feuilles de basilic.
- Poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Ecco fatto! Vos bruschettas sont prêtes pour un *apericena* (apéro-dîner), comme disent les Romains... ■

LE CARNET D'ADRESSES D'ELENA

- **Antico Forno Roscioli**, Via dei Chiavari, 34. www.anticofornoroscioli.it
- **Enoteca Buccone**, Via di Ripetta 19/20. www.enotecabuccone.com
- **Enoteca Corsi**, Via del Gesù, 88. www.enotecacorsi.com
- **Forno Campo de' Fiori**, Campo de' Fiori, 22 – Vicolo del Gallo, 14. www.fornocampodefiori.com
- **Gelateria del Teatro**, Via dei Coronari, 65/66. www.gelateriadelteatro.it
- **Frullati Pascucci**, Via di Torre Argentina, 20. www.pascuccifrullati.it
- **La casa del Caffè - Tazza d'oro**, Via degli Orfani, 84. www.tazzadorocoffeeshop.com
- **Marco Martini**, Viale Aventino, 121. www.marcomartinichef.com
- **Panetteria Romana**, Via della Lungaretta, 28/31.
- **Ristorante Ai Bozzi**, Piazza Tavani Arquati, 107. www.ristorantetrastevere.it
- **Sora Margherita**, Piazza delle Cinque Scole, 30. www.soramargherita.com

ANDIAMO A ROMA!

Nos remerciements à Elena Cino, guide officielle à Rome. Avec ses deux acolytes, Valérie et Ivano, elle propose des « randonnées-dégustations » sur les sept collines et des cours de cuisine typiquement romaine.

www.visiterome.com

