

# Sunta

8 *Préambule*



## Machja è muntagna

### In fiume

- 18 *Truti nantu à a teghja* Truites sur la teghja  
 18 *Truti fritti* Truites frites  
 18 *Truti in aziminu* Truites en aziminu ou piverunata  
 20 Truites en soupe

### A caccia

- 24 *U cignale* Le sanglier  
 24 *Cignale in cazzarola* Sanglier en cocotte  
 26 *Cignale arrustitu* Sanglier rôti  
 26 *Acconciu di cignale* Civet de sanglier  
 27 *Fegatu frittu di cignale* Foie de sanglier frit  
 28 *I meruli* Les merles  
 28 *Meruli o torduli arrustiti* Merles ou grives rôtis  
 28 *Meruli in cazzarola cù u risu* Merles en cocotte au riz  
 28 *Meruli in cazzarola cù u vinu* Merles en cocotte au vin  
 29 *Meruli arrustiti cù a panzetta* Merles à la broche  
 29 *Meruli cù i pomi* Merles sur canapés de pommes de terre  
 29 *Cunserva di meruli* Merles en conserve  
 30 *Pasticciu di meruli* Pâté de merles  
 30 *I parnici* Les perdreaux  
 30 *Parnici in cazzarola* Perdreaux en cocotte  
 31 *Parnici cù u carbusgiu* Perdreaux au chou  
 31 *I culombi* Les pigeons  
 31 *Brodu di culombi* Bouillon de pigeons  
 31 *Culombi in cazzarola* Pigeons en cocotte  
 32 *Culombi cù i piseddi* Pigeons aux petits pois  
 32 *I bicazzi* Les bécasses  
 32 *Bicazza arrustita* Bécasses à la braise  
 32 *Bicazza in cazzarola* Bécasses en cocotte  
 34 *Caccia in i stagni*  
 34 *A forga* La foulque  
 34 *A forga in salsa* Foulque en sauce

- 34 *L'anatra* Le canard  
 34 *Anatra cù l'alivi* Canard aux olives

### A raccolta

- 38 *Arbi è ligumi salvatichi* Herbes et légumes sauvages  
 38 *Suppa cù l'arbi salvatichi* Soupe aux herbes sauvages  
 38 *Frittata di spartaricci* Omelette aux asperges sauvages  
 40 *Fritelli di porri salvatichi* Beignets de poireaux sauvages  
 42 *I funzi* Les champignons  
 42 *Funzi à l'oliu* Champignons à l'huile  
 42 *Funzi fritti* Champignons frits  
 43 *I lunachi* Les escargots



## Stagni è bordu di mare

### A raccolta

- 46 *A patella* Les patelles  
 46 *Fritelli di bilorbi* Beignets d'anémones  
 46 *Bitorzuli* Bulots et bigorneaux  
 50 *I ganci* Les crabes  
 51 *Ganci cù u risu* Crabes au riz  
 52 *L'arselle*  
 53 *Pasta à l'arselle o à i calcinelli* Pâtes aux arseille ou aux calcinelli  
 56 *I zini* Les oursins  
 56 *Frittata di zini* Omelette aux oursins  
 62 *A buttarga* La boutargue  
 62 *Pasta cù a buttarga* Pâtes à la boutargue  
 63 *L'anguille* Les anguilles  
 63 *Anguille fritte* Anguilles frites  
 63 *Anguille in salsa* Anguilles en sauce

### A pesca in i stagni



## U Mare

### Ritornu di pesca

- 74 *Totani è seppie* Calamars et seiches  
 74 *Totani riimpiuti* Calamars farcis  
 74 *Totani à a bastiaccia* Calamars farcis à la bastiaise  
 77 *Seppie in salsa* Seiches en sauce  
 77 *U polpu* Le poulpe  
 77 *Insalata di polpu à i ceci* Salade de poulpe aux pois chiches  
 78 *Insalata di polpu* Salade de poulpe  
 78 *Tianu di polpu* Poulpe en ragout  
 80 *Aligusta è lucapanti* Langouste et homard  
 80 *Aligusta in salsa cù i pomi* Langouste en sauce avec des pommes de terre  
 80 *Aligusta à l'aiaccina* Langouste à la façon des pêcheurs ajacciens  
 81 *Aligusta o gritta cù l'oliu è l'acetu* Langouste ou araignée en vinaigrette  
 81 *Pasta cù l'aligusta* Pâtes à la langouste (ou au homard)  
 82 *Pasta cù i lucapanti* Pâtes au homard du pêcheur  
 86 *A gritta* L'araignée  
 86 *Suppa di gritta* Soupe d'araignée  
 86 *Pasta cù a gritta* Pâtes à l'araignée  
 88 *I bianchetti*  
 88 *Aziminu di bianchetti*  
 88 *Frittata di bianchetti* Omelette de bianchetti  
 88 *Fritelli di bianchetti* Beignets de bianchetti  
 89 *Groncu è murena* Congre et murène  
 89 *Groncu cù i tappani* Congre aux câpres  
 89 *Murena arrustita* Murène grillée  
 90 *Murena à a bunifazinca* Murène grillée à la bonifazienne  
 92 *U denti, u paragu, l'wata...* Denti, pagre, dorade...  
 92 *Pesciu à u fornu* Poisson au four  
 92 *Pesciu bullitu* Poisson au court-bouillon  
 93 *Denti arrustitu à l'alimea* Dos de denti braisé au cédrat

94	<i>A raza</i>	La raie
94	<i>Insalata di raza</i>	Raie en salade
94	<i>Raza cù i pumati</i>	Raie à la tomate
96	<i>Cagnacciu, bardola...</i>	Requin, roussette...
96	<i>Cagnacciu in salsa</i>	Requin en sauce (recette de pêcheurs)
96	<i>Roussette à l'aggiada (Bunifaziu)</i>	
97	<i>Triqlia, blaqui, boga...</i>	Rougets, sarrans, bogues...
97	<i>Triqlia à a bunifazinca</i>	Rougets à la bonifacienne
97	<i>Triqlia à u vinu</i>	Rougets au vin rouge
97	<i>Pesciu frittu</i>	Poisson frit
99	<i>Pesciu in aiolu</i>	
100	<i>I sardini</i>	Les sardines
100	<i>Sardini riimpiuti cù u brocciu</i>	Sardines farcies au brocciu
100	<i>Sardini fritti</i>	Sardines frites
100	<i>Sardini cù i pumati</i>	Sardines à la tomate
101	<i>Suppe di pesciu</i>	Soupes de poissons
101	<i>Aziminu</i>	
103	<i>Suppa di pesciu</i>	Soupe de poissons de roche
103	<i>Suppa di castagnoli</i>	
<b>Pesciu siccatu, salitu...</b>		
104	<i>U baccalà</i>	La morue
104	<i>Aziminu di baccalà</i>	Morue en aziminu
105	<i>Baccalà cù i porri</i>	Morue aux poireaux
105	<i>Baccalà cù bietula</i>	Morue aux blettes
106	<i>Baccalà frittu</i>	Morue frite
106	<i>Aioli</i>	
108	<i>Fritelli di baccalà</i>	Beignets de morue
108	<i>Tianu di baccalà</i>	Ragoût de morue
111	<i>L'anchjuva</i>	Les anchois
111	<i>Anchjuve è pivaronu</i>	Anchois et poivrons



## U Rughjonu

### U vitellu

116	<i>A bistecca cù i pomi fritti</i>	Escalopes de veau et pommes de terre frites à l'ail
116	<i>U tianu di vitellu</i>	
118	<i>Polpetti</i>	
120	<i>Tripette</i>	
122	<i>Cœre di vitellu riimpiutu</i>	Cœur de veau farci
122	<i>Tianu di vitellu cù i funzi</i>	Daube de bœuf aux cèpes
123	<i>Stufatu</i>	
124	<i>U brodu</i>	Le pot-au-feu
124	<i>Les polpette du lendemain</i>	
124	<i>Suffrittu di brodu</i>	Suffrittu de pot-au-feu

### A roba purcina

131	<i>I sangu</i>	Le boudin noir
131	<i>Fabrication de la charcuterie</i>	
132	<i>U ventru o a mula</i>	
141	<i>Casgiu di porcu</i>	Fromage de tête
141	<i>Pasticciu di fegatu</i>	Pâté de foie à l'ail
144	<i>A mula</i>	
144	<i>Ventres de porc en sauce</i>	
144	<i>E custiglietti</i>	
146	<i>Custiglietti cù lintichji</i>	Côtes plates aux lentilles
146	<i>Tianu di spinaltu</i>	Côtes plates en ragoût
146	<i>Tianu di fasgioli è di porcu</i>	Ragoût de haricots et de cochon
147	<i>Cunfittu di porcu</i>	Confit de porc
147	<i>Arrustitu di porcu cù i pomi</i>	Rôti de porc aux pommes de terre
147	<i>Pedi di porcu arrustiti</i>	Pieds de cochon au four
149	<i>Pedi di porcu cù i ceci</i>	Pieds de cochon aux pois chiches
149	<i>U purchettu</i>	Cochon de lait

### A pecura, a capra

<i>A carri</i>		
154	<i>Caprettu o agnellu agru dolci</i>	
156	<i>Caprettu arrustitu</i>	Cabri rôti
156	<i>Caprettu arrustitu cù a salamoghja</i>	
158	<i>Caprettu à a stretta è sturzapreti</i>	
158	<i>I sturzapreti</i>	
160	<i>U cusciotu arrustitu</i>	Gigot de mouton
160	<i>Tianu d'agnellu cù i pomi è carotte</i>	Ragoût de mouton aux pommes de terre et carottes
160	<i>Tianu d'agnellu cù i fasgioli francesi</i>	Ragoût de mouton aux haricots secs

161	<i>Spalla di muntone</i>	Épaule de mouton farcie
162	<i>Capu di caprettu o d'agnellu</i>	Tête de cabri ou d'agneau rôtie
164	<i>A curatella</i>	La fressure
165	<i>A rivia</i>	
165	<i>Curatella cù u velu</i>	Fressure en crépine
166	<i>A corda</i>	
166	<i>A tripa pecurina</i>	Tripes de mouton
166	<i>U ventricellu</i>	
167	<i>A misgiccia</i>	
167	<i>Fasgioli à a misgiccia</i>	Haricots à la misgiccia

### U latte

#### 170. U brocciu

172	<i>Frittata di brocciu cù a menta</i>	Omelette au brocciu et à la menthe
174	<i>Bietule in cannelloni</i>	Blettes (ou romaines) roulées en cannelloni
174	<i>Artichjochi cù u brocciu</i>	Artichauts au brocciu
174	<i>Ripieni di zucchette à u brocciu</i>	Courgettes ou tomates farcies au brocciu
176	<i>Ripieni di cipolle à u brocciu</i>	Oignons farcis au brocciu
176	<i>Torta cù bietule è brocciu</i>	Tarte au brocciu et aux blettes
176	<i>Suppa di brocciu seccu</i>	Soupe au brocciu seccu
177	<i>Suppa di cipolle è di brocciu seccu</i>	Soupe à l'oignon et au brocciu seccu
177	<i>Suppa di preve</i>	
177	<i>Suppa di bietule, di pomi è di brocciu</i>	Soupe aux blettes, pommes de terre et brocciu
178	<i>Papacciolu</i>	
178	<i>Papura di brocciu à l'usu bunifazincu</i>	
178	<i>Ciacci à u brocciu seccu (Suddacarò)</i>	
179	<i>Ciacci di Portivechju nantu à a teghja</i>	
179	<i>Ciacci</i>	
179	<i>Fritelli à u brocciu</i>	
180	<i>Falculle</i>	
180	<i>Fiadone</i>	

#### 183. U casgiu

183	<i>Chjerchjole di Calinzana</i>	
183	<i>Casgiate (Capicorsu)</i>	
183	<i>Bugliticci</i>	
183	<i>Migliaccioli</i>	
184	<i>Fritelli saliti di casgiu frescu</i>	Beignets salés de fromage frais

### U curtile

188	<i>U cunigliulu</i>	Le lapin
188	<i>Tianu di cunigliulu</i>	Sauté de lapin
188	<i>Cunigliulu in salsa</i>	Lapin en sauce de Maryse Jouve

## U pullinaghju

191	<i>E pullame</i>	Les volailles
191	<i>Brodu di pullastru o di culombi</i>	Bouillon de poule ou de pigeons
192	<i>Pullastru pienu</i>	Poulet farci de Jeanne
192	<i>Pullastru à a stretta</i>	Poulet en sauce
194	<i>Ghjallu cù u vinu</i>	Coq au vin
194	<i>L'ovi</i>	Les œufs
194	<i>Ovi «mimosa»</i>	Œufs mimosa
198	<i>Ovi in salsa</i>	Œufs brouillés en sauce tomate
198	<i>Ovi fritti cù a pumate</i>	Œufs frits à la tomate
198	<i>Ovi «monseigneur»</i>	Œufs monseigneur
198	<i>Ovi cù a panzetta</i>	Œufs à la panzetta
200	<i>Salsa a l'ochju di boie</i>	
200	<i>Ovi in trippa</i>	
201	<i>Frittata suffiata</i>	Omelette soufflée
201	<i>Frittata cù a pumata</i>	Omelette à la tomate
202	<i>Frittata di cipolla</i>	Omelette aux oignons
202	<i>Frittata di panzetta</i>	Omelette au lard
203	<i>Frittata di pomi fritti</i>	Omelette aux pommes de terre
204	<i>Ovi à u zuccaru</i>	Œufs farcis au sucre
204	<i>Tiramisù</i>	
204	<i>A crema corsa</i>	Îles flottantes



## L'ortu

### Ortu d'invernu

208	<i>L'agliu</i>	L'ail
208	<i>Suppa d'agliu</i>	Soupe à l'ail
208	<i>U carbusgiu</i>	Le chou
208	<i>Carbusgiu cù a panzetta</i>	Chou sauté à la panzetta
208	<i>Carbusgiu pienu</i>	Chou farci
210	<i>A cipolla</i>	Les oignons
210	<i>Suppa di cipolla cù l'ovi à ochju di boie</i>	Soupe aux oignons et aux œufs pochés
211	<i>Tianu di cipolla</i>	Ragoût d'oignons
211	<i>Cipolla riimpiuta</i>	Oignons farcis
211	<i>Torta cù a cipolla</i>	Tarte à l'oignon

212	<i>A zucca</i>	La courge
212	<i>Suppa di zucca, risu è pomi</i>	Soupe de courge, riz et pommes de terre
212	<i>Zuccata</i>	
212	<i>Inzuccate</i>	Beignets de potiron salés ou sucrés
214	<i>U finochju</i>	Le fenouil
214	<i>Suppa di finochju</i>	Soupe au fenouil
214	<i>I ceci, i fasgioli è i lintichji</i>	Pois chiches, haricots et lentilles
214	<i>Insalata di ceci</i>	Pois chiches en salade
215	<i>Suppa di ceci</i>	Soupe de pois chiches
215	<i>Suppa di u Ghjovi santu</i>	
215	<i>Suppa di fasgioli è di porri</i>	Soupe aux haricots et aux poireaux
216	<i>A suppa corsa</i>	
219	<i>Tianu di fasgioli</i>	Ragoût de haricots secs
219	<i>Suppa di lintichji è risu</i>	Soupe de lentilles et de riz
221	<i>Tianu di lintichji</i>	Ragoût de lentilles
221	<i>I pomi</i>	Les pommes de terre
221	<i>Tianu di pomi</i>	Ragoût de pommes de terre
221	<i>Tianu di pomi è macaroni</i>	Ragoût de pommes de terre et de macaroni
222	<i>Pomi pieni</i>	Pommes de terre farcies
222	<i>Gnocchi di pomi</i>	Gnocchi de pommes de terre
223	<i>Pulpetti di pomi</i>	Croquettes de pommes de terre
223	<i>Ciacci di pomi di Livia</i>	Ciacci de pommes de terre de Livia

### Ortu di branu è d'istatina

230	<i>I pomi</i>	Les pommes de terre
230	<i>Pomi fritti</i>	Pommes de terre sautées
230	<i>L'artichjochi</i>	Les artichauts
230	<i>Artichjochi à l'agliu</i>	Artichauts à l'ail
230	<i>E fave</i>	Les fèves
230	<i>Suppa di fave à a bastiaccia</i>	Soupe de fèves à la bastiaise
233	<i>Tianu di fave</i>	Ragoût de fèves
233	<i>I mirinzane</i>	Les aubergines
233	<i>Mirinzane cù a salsa di pumata</i>	Aubergines en sauce tomate
233	<i>Mirinzane a funzetta</i>	
234	<i>Mirinzane arrustite</i>	Aubergines grillées
234	<i>Mirinzane bunifazinche</i>	Aubergines à la bonifacienne
236	<i>I fasgioli verdi</i>	Les haricots verts
236	<i>Fasgioli cù a pumata</i>	Haricots verts à la tomate
236	<i>Insalata di pomi è fasgioli</i>	Salade de pommes de terre et haricots

237	<i>E pumate</i>	Les tomates
237	<i>Frissughjata di pomi è pumate</i>	Poêlée de pommes de terre et tomates
237	<i>Suppa di pumate</i>	Soupe de tomates
238	<i>Frissughjata di pumate</i>	Tomates poêlées
238	<i>Pumate à u fornu</i>	Tomates au four
238	<i>A cunseva di pumati</i>	
238	<i>Salsa di pumate à a nepita</i>	Sauce tomate à la nepita
239	<i>Suchju di pumate</i>	Coulis de tomate
240	<i>E zucchette</i>	Les courgettes
240	<i>Fritelle cù u fiore di a zucchetta</i>	Beignets à la fleur de courgette
240	<i>Fritelle di zucchette</i>	Beignets de courgettes
240	<i>Zucchette à l'agliu</i>	Courgettes à l'ail nouveau
242	<i>Ligumi pieni</i>	Légumes farcis
242	<i>Mischiu di ligumi</i>	Légumes en mélange
242	<i>Suppa di ligumi</i>	Soupe de légumes du printemps
243	<i>Piseddi è insalata à l'asseccu</i>	Pois et laitues à l'étouffée
245	<i>Tianu di branu</i>	Ragoût de printemps
245	<i>Suppa d'istatina</i>	Soupe d'été et sa salade de légumes
245	<i>Piverunata</i>	

### A frutta

248	<i>I vini di frutta</i>	Les vins de fruits
248	<i>Vinu di citrò</i>	Vin d'oranges
250	<i>Vinu di noce</i>	Vin de noix
250	<i>E ratafie</i>	Les ratafias
250	<i>Ratafia d'uva</i>	Ratafia de raisins
250	<i>Ratafia di chjarasgi</i>	Ratafia de cerises
250	<i>Ratafia di susini</i>	Ratafia de prunes
250	<i>Susini à l'aequavita di ziu Chjuchellu</i>	Prunes à l'eau-de-vie
253	<i>L'uva à l'acquavita</i>	Raisins à l'eau-de-vie
253	<i>Chjarasgi à l'acquavita</i>	Cerises à l'eau-de-vie
253	<i>I licori</i>	Les liqueurs
253	<i>Licore d'alimea</i>	Liqueur de cédrats
253	<i>Licore di mandarina</i>	Liqueur de mandarines
254	<i>E cunfiture</i>	Les confitures
254	<i>Cunfitura di fichi</i>	Confiture de figues
254	<i>Cunfiture di susini, parsiche o baracucche</i>	Confiture de prunes, de pêches ou d'abricots
254	<i>Cunfiture di pumate</i>	Confiture de tomates vertes
254	<i>Cunfiture di meloni</i>	Confiture de melons
257	<i>Cunfitura di cutogna</i>	Confiture de coings
257	<i>Cunfitura di mandarine</i>	Confiture de mandarines

257	<i>A frutta secca</i>	Les fruits séchés
257	<i>L'ura secca</i>	Raisins séchés
258	<i>I fichi secchi</i>	Figues séchées
258	<i>E susine secche</i>	Prunes séchées
258	<i>A frutta salvatica</i>	Les fruits sauvages
258	<i>Ghjalatina di baghi rossi</i>	Gelée d'arouses
259	<i>Licore di morta</i>	Liqueur de myrtes

### L'alivu

264	<i>Alive salite</i>	Olives en saumure
265	<i>Alive verdi</i>	Olives vertes
265	<i>Oliu d'aliva prufumata</i>	Huile d'olive aromatisée



## U castagnetu

270	<i>E castagne</i>	Les châtaignes
270	<i>I ballotti</i>	Châtaignes bouillies
270	<i>Castagne arrustite</i>	Châtaignes rôties
270	<i>Suppa di castagne secche</i>	Soupe de châtaignes séchées
271	<i>A farina castagnina</i>	La farine de châtaigne
271	<i>La pulenta</i>	
273	<i>A ferinada</i>	
273	<i>A maccarella</i>	
273	<i>I granaghjoli</i>	
273	<i>Lamata castagnina</i>	
274	<i>I nicci</i>	
274	<i>Pastizzu à a farina castagnina</i>	Flan à la farine de châtaigne
277	<i>A torta castagnina</i>	Gâteau à la farine de châtaigne
278	<i>Biscotti frolli à a farina castagnina cù u brocciu</i>	Sablés à la farine de châtaigne et crème fouettée au brocciu
278	<i>Fritelli cù a farina castagnina</i>	Beignets de farine de châtaigne



## I biadi

### Risu, granone, ceci

282	<i>U risu</i>	Le riz
282	<i>Risu cù a salciccia</i>	Riz à la saucisse
282	<i>Biscottu di risu</i>	Gâteau de riz
282	<i>U granone</i>	Le maïs
282	<i>Pulenta di granone</i>	Bouillie de maïs
283	<i>I petimorti</i>	Gnocchi de maïs
283	<i>Biscottu di granone cù a zucca</i>	Gâteau de maïs et potiron
283	<i>I ceci</i>	Pois chiches
283	<i>I panizzi</i>	
283	<i>Panizzi in salsa</i>	
284	<i>Panizzi fritti</i>	
284	<i>A torta di ceci</i>	

### A biada

284	<i>A pasta</i>	Les pâtes
284	<i>Pasta fresca</i>	Pâtes fraîches
284	<i>Les pâtes et leurs farces</i>	
286	<i>Pienu per i cannelloni è i ravioli</i>	
286	<i>Cannelloni</i>	
286	<i>Ravioli</i>	
286	<i>Lasagne à a bastiaccia</i>	Lasagne bastiaises
287	<i>Pasta asciutta</i>	Pâtes sèches
287	<i>U pastizzu di macaroni</i>	
288	<i>A pasta asciutta</i>	
288	<i>Tianu di pasta</i>	Ragoût avec les pâtes
289	<i>U pane</i>	Le pain
289	<i>Pane cottu</i>	Panade
294	<i>E bastelle</i>	Les chaussons
294	<i>E cocciule</i>	
294	<i>E bastelle</i>	
	<i>Inarbittate</i>	294
	<i>Inzuccate</i>	296
	<i>Inciullata</i>	296
296	<i>Guastelle</i>	
297	<i>I migliacci di Castiglioni</i>	
297	<i>Pasta per a torta</i>	Pâte à tarte

### I dolci

298	<i>Canistrelli à u vinu biancu di Venacu</i>	Canistrelli au vin blanc de Venacu
298	<i>U biscutellu</i>	
300	<i>Canistrò finuchjettu</i>	
300	<i>Cucciole di Balagna</i>	
301	<i>Biscotti fritti di Bucugnà</i>	Gâteaux frits de Bucugnà
301	<i>Biscotti di Centuri</i>	Gâteaux de Centuri
301	<i>Canistroni di Zia Pierrine</i>	
302	<i>Sciappa denti</i>	
302	<i>U pastizzu</i>	
302	<i>U pastizzu d'Elena</i>	Flan d'Hélène

### Feste è matrimoni

304	<i>Matrimoni</i>	Mariages
304	<i>Ruzzicante à l'amandule</i>	Croquant aux amandes
304	<i>I frappi</i>	
306	<i>I frappi di Maria Beveraggi</i>	
306	<i>I frappi di Ghjuvanna Lorenzoni</i>	
306	<i>Frappi umuli</i>	Frappi moelleuses de Maryse Jouve
307	<i>A torta</i>	
308	<i>E feste cristiane</i>	
308	<i>Cacavelli o campanili</i>	
311	<i>Fugazzi di Bunifaziu (Vendredi saint)</i>	
311	<i>Inuliate aiaccine (Semaine sainte)</i>	
311	<i>I panzarotti di San Ghjasè</i>	
313	<i>L'ughi siccati di Bunifaziu</i>	Gâteau des morts de Bunifaziu
313	<i>Pane di i morti</i>	Gâteau des morts de Suddacaru
314	<i>Table des recettes</i>	
316	<i>Index par produit</i>	