

avantages

En cadeau
NOTRE CAHIER
JEUX DE L'ÉTÉ

SPÉCIAL
DÉCO

*Gain de place,
couleurs chic et
petits prix*

MÉDECINES
DOUCES
7 indispensables
qui soignent tout

LIVRES
LE TOP
DES POCHESES
DE L'ÉTÉ

NUTRITION
SAUCES LIGHT
ET VINAIGRETTES
SANTÉ

Bons plans
Je fais baisser
l'addition
des vacances

JE RÊVE
D'UN JARDIN
PARFUMÉ

La cuisine des vacances

**TARTES, CAKES, SALADES, TERRINES,
BROCHETTES... NOS RECETTES FACILES
POUR GRANDES TABLÉES**

**Atelier
créatif**
Je chine et
je transforme

M 02006 - 287 - F: 2,00 €



évasion gourmande

Sur la route de la mozzarella

Entre temples, buffles et mer cristalline, Le Cilento, au sud de Naples, renferme bien des trésors, dont la célèbre Mozzarella di Bufala Campana. Nos adresses confidentielles dans une région au charme sincère et préservé.

par Alba Pezone photos Laurence Mouton

Moins connu qu'Amalfi et sa côte, le **Cilento** commence à l'endroit même où la côte amalfitaine s'arrête. S'étirant sur 100 km de plages et de pinèdes, il offre un arrière-pays à la nature intacte. A une heure de Naples par l'autoroute du Sud, Paestum est la porte d'entrée du Cilento : des temples magnifiques dans un décor de pins parasols... Les stars de la région, ce sont aussi les buffles : en l'an 1000, ces gros animaux paisibles de souche asiatique y coulaient déjà des jours heureux. Aujourd'hui, Paestum est un des hauts lieux de la fabrication de la Mozzarella di Bufala Campana AOC, fromage à la réputation internationale. Du centre ville aux villages perdus dans les vignobles, des plaines arborées à la côte sauvage, balade à l'italienne sur les traces de ce trésor.

1^{er} jour

Haltes gastronomiques face aux temples

Fondée par les Grecs au VII^e siècle av. J.-C., aujourd'hui patrimoine mondial de l'Unesco, **Paestum** est un véritable musée à ciel ouvert. Entourée par des

murs d'enceinte, la vieille ville a gardé ses trois temples au charme romantique. Héra, plus imposant et archaïque, Neptune, à l'élégance solennelle et très bien conservé, et Cérès, au très beau mélange de styles dorique et ionique. Visite conseillée au coucher du soleil : l'émotion sera unique. En sortant, faites une pause au *ristorante Nettuno*. Dans cette belle demeure années 30, avec vue imprenable sur le temple de Neptune, Pina Pisani vous accueillera en vraie maîtresse de maison. Ne ratez pas son café gourmand !

Pour bien terminer la journée, réservez une table chez *Nonna Sceppa*. Depuis 1969, les enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants de grand-mère Giuseppa se succèdent. Les hommes en salle, les femmes en cuisine. Ne vous fiez pas à la grande salle impersonnelle ; dans l'assiette, tout est exquis ! Et laissez-vous conseiller par Luigino, qui met chaque jour une recette du Cilento à l'honneur.

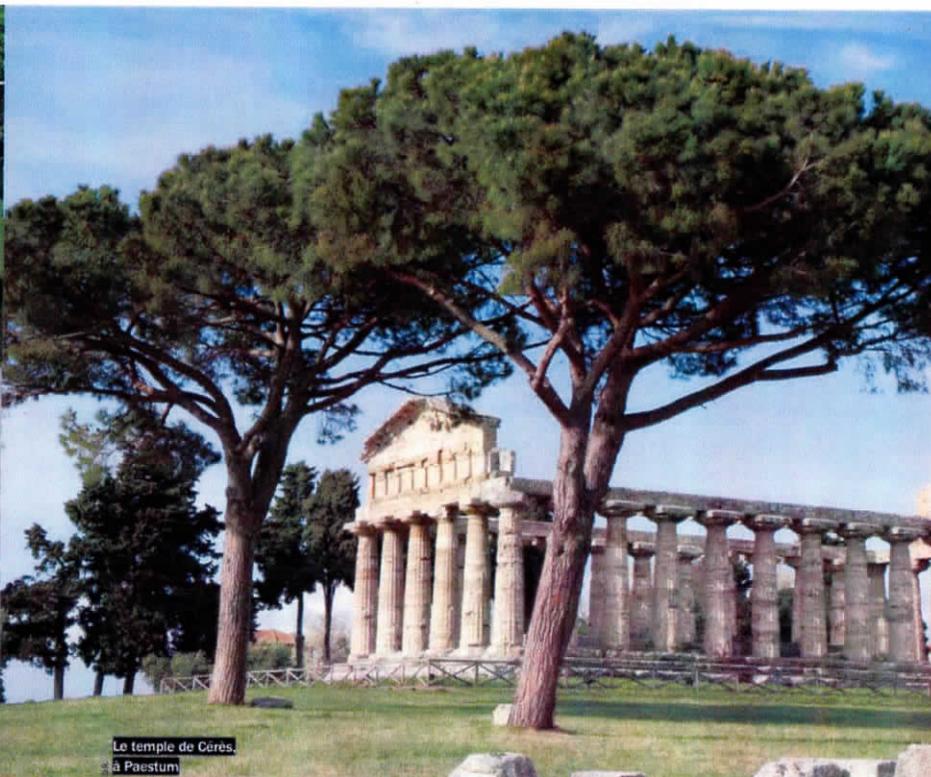
- **Ristorante Nettuno**, de 30 à 60 € à la carte, déjà, seulement. Site archéologique de Paestum, www.ristorantenettuno.com
- **Nonna Sceppa**, de 25 à 50 € à la carte. Via Laura 45, Paestum, www.nonnasceppa.com



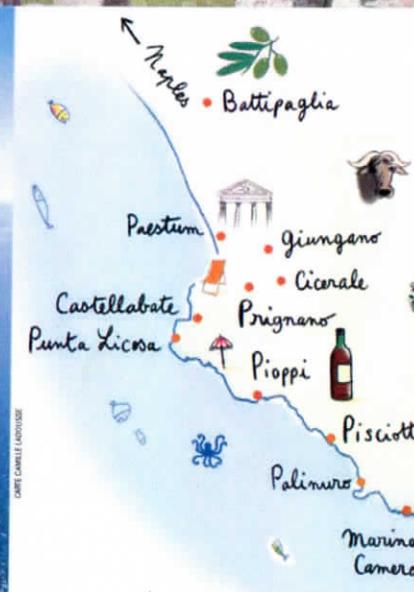
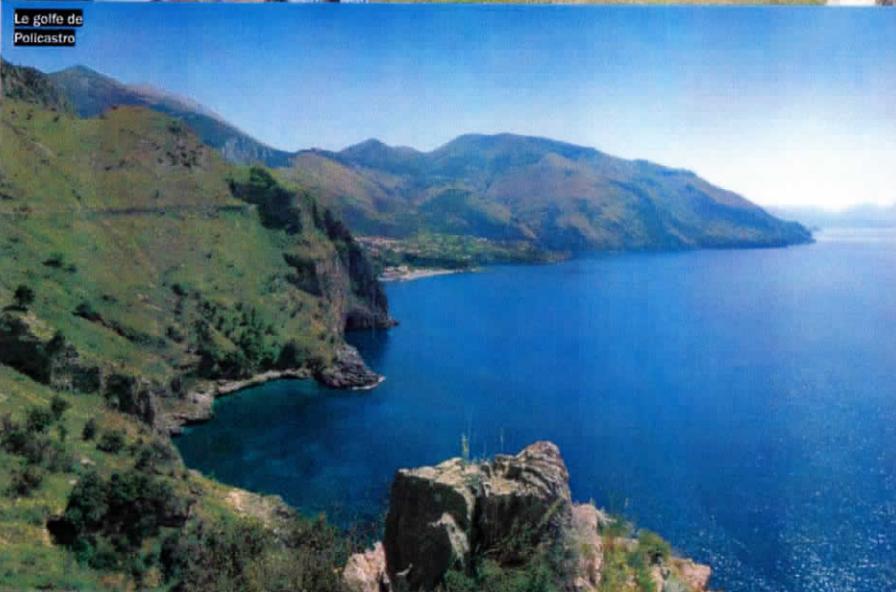
Alba et la cuisinière Giovanna Voria



Le golfe de Policastro



Le temple de Cérès, à Paestum



Nuit étoilée sur la colline

soir, faites une halte sur les hauteurs de Paestum, au Borgo La Pietraia. Avec ses 12 chambres dotées de terrasses, le resort panoramique plonge dans le paysage des temples, vers la mer. Respirer loin, respirer, se rafraîchir dans la piscine... Il est aussi possible d'y dîner. Sur simple réservation, Antonio Mariati et sa sœur se feront un plaisir de mettre le couvert. Au petit déjeuner, ils vous régaleront de mille attentions : café serré, cappuccino crémeux, pâtisseries maison.

Borgo La Pietraia, chambre double + petit déjeuner, à partir de 100 €. Via provinciale 13, Capaccio Paestum, www.borgolapietraia.com

AUSSI
Casale Giancesare : une maison de maître du XIX^e siècle entourée d'oliviers. Chambre double + petit déjeuner, à partir de 70 €. Via Giancesare 8, Capaccio Paestum, www.casalegiancesare.it

Il Cannito : au milieu de 15 ha de forêt de chênes, deux belles demeures en pierre avec une piscine. Chambre double + petit déjeuner, à partir de 180 €. Via Cannito, Capaccio Paestum, www.ilcannito.com

2^e jour

Artichauts et figes blanches

Après la sortie de Paestum, partez à la rencontre de Francesco et Fabrizio Mastola, créateurs de Maida, une conserverie artisanale. Chacun de leurs produits raconte le Cilento : son histoire, ses saveurs traditionnelles. Artichauts, tomates jaunes, herbes sauvages, oignons cuivrés, un étonnant condiment à base de feuilles cueillies vertes, conservées dans l'huile d'olive...

Après la suite, passage obligé à Prignano, pour une visite-dégustation à l'Opificio Santomiele d'Antonio Longo, laboratoire-atelier consacré à la fige blan-

che du Cilento AOC. Récoltée à pleine maturité, pelée et séchée au soleil, elle est déclinée dans toute une gamme de douceurs exquises. Le raffinement est partout, jusqu'aux emballages. Du beau et du bon.

- **Maida** : via Tempa di Lepre 33, Capaccio Paestum, www.vastolaitaly.com
 - **Opificio Santomiele** : 1, salita San Giuseppe, Prignano, www.santomiele.it
- ET AUSSI**
- **Caseificio Rivabianca** : SS18, km 93, Paestum, www.rivabianca.it
 - **Torretta** : via Serroni Alto, Battipaglia, www.oliotorretta.com (superbe huile d'olive).

La cuisine généreuse de Giovanna

Passes la nuit à Cicerale, chez Giovanna Voria, où la tradition a du bon. Dans son agriturismo Corbella, elle pratique une cuisine pétrie des produits de sa terre. Artichauts de Paestum, pois chiches de Cicerale, haricots de Controne, fruits et légumes du potager, herbes sauvages... L'huile, le vin, les pâtes et le pain sont faits maison. Le credo de Giovanna ? Bien manger pour vivre mieux.

- **Agriturismo Corbella** : chambre double + petit déjeuner, à partir de 29 €. Località Viscigline Val Corbella, Cicerale, www.agriturismocorbella.it

3^e jour

A la rencontre des producteurs de nectars

Direction Giungano pour partir à la découverte des vigneronnes du Cilento. Pince-sans-rire et passionné, Luigi Maffini est le chef de file de la viticulture de Campanie. Au milieu de ses vignobles, dégustation de vins pour comprendre le génie de cette terre. Un verre de *Cenito* (100 % *aglianico*, son excellent rouge) ou de *Pietrainca-*



Les vignes de Luigi Maffini



Les figes blanches de l'Opificio Santomiele



La maison d'hôtes de Casale Giancesare



La terrasse de l'Azienda agricola San Giovanni



L'église de Prignano

tenata (100 % *fiano*, son blanc magnifique) vous en diront plus sur la région qu'un long discours... Des vins expressifs, riches et complexes. Son *Kratos* (minéral et fruité, sapide, belle acidité) s'accorde bien à la Mozzarella di Bufala Campana, pourtant si difficile à marier. Seuls quelques kilomètres séparent les vignobles de Luigi de la cave de Giuseppe Pagano, propriétaire enthousiaste et charmeur de l'entreprise viticole *San Salvatore 1988*. « Nous ne cultivons pas la terre,

dit-il, nous en prenons soin. » D'où la mise en œuvre d'un système de production issu de l'agriculture biologique et biodynamique. Cette philosophie donne à ses vins un bouquet unique, une belle vivacité d'arômes et de saveurs. Il produit aussi une excellente huile d'olive.

- **Luigi Maffini** : via Cenito, Castellabate, www.luigimaffini.it
- **San Salvatore 1988** : via Dioniso, Giungano, www.sansalvatore1988.it

Maison d'hôtes au milieu des vignes

Cap au sud vers Castellabate. Prenez le temps d'un café ou d'une glace au bar de la place avant de remonter vers Punta Tresino, où la mer fouette les vignobles de l'*Azienda agricola San Giovanni*. Ida et Mario Corrado sont arrivés dans ce paradis il y a dix ans, elle avocate, lui architecte, pour réaliser un rêve. Et ils ont réussi. Ils habitent sur cette terrasse ensoleillée et pro-

duisent des vins de grande qualité. Conseil d'initié : passez une nuit dans leur petite maison d'hôtes, sous un roubier centenaire, au milieu des vignes... La plage est confidentielle et sauvage, on y accède à pied par un sentier traversant leurs vignobles.

- **Azienda agricola San Giovanni** : maison d'hôtes (ch. double, salle de bains, coin cuisine), à partir de 100 € la ch. double + petit déjeuner, à partir de 630 € la semaine. Punta Tresino, Castellabate, www.agricolasangiovanni.it

Évasion gourmande

Sur la route de la mozzarella



Une placette à Pisciotta



Les petits plats et les vins de Vito Puglia au Perbacco



La maison d'hôtes Marulivo



4^e jour

Paysages sauvages et slow food

Amateurs de belle nature, continuez vers Punta Licosa. Garez votre voiture et marchez dans cette oasis protégée aux parfums envoiés : forêts de résineux, pinèdes, maquis méditerranéen... Au bout de l'ascension, la silhouette de Capri ! Reprenez la route de la côte, vers Pisciotta. Parsemée de villages aux plages de sable fin, elle traverse Pioppi, petit bourg où vécut Marcel Keys, le père américain de la fête méditerranéenne. Juste avant d'arriver à Pisciotta, faites un stop devant une enseigne trop discrète : Perbacco. Dans un décor d'oliviers millénaires qui dévalent la pente vers mer, on trouve le bar à vins avec un service d'hôtes de Vito Puglia, l'un des fondateurs du Slow Food (mouvement qui prône la biodiversité et les produits du terroir). Des bouteilles par-

tout, des tables espacées en plein air. Dans l'assiette : poissons bleus (salade d'anchois de menaica marinés, intense et délicate), légumes des potagers voisins (parmigiana d'aubergines et de courgettes), pâtes fraîches maison et jolies pâtisseries (torta caprese et baba, très « comme il faut »). Pour sa cave, Vito n'a sélectionné que des coups de cœur : bons plans et découvertes étonnantes (c'est lui qui nous a fait goûter les vins de San Giovanni). Une cuisine « entre amis », où l'on savoure le plaisir de prendre son temps.

■ **Perbacco** : 30 € env. à la carte, hors vins (aux prix très accessibles). Contrada Marina Campagna 5, www.perbacco.it

Bonheur à la carte chez Lea et Massimo

Du haut de sa colline, Pisciotta, bourg de charme aux beaux palais aristocratiques, domine une vallée d'oli-

vières. Le centre de Pisciotta n'est accessible qu'à pied, profitez-en pour flâner entre ruelles étroites et escaliers en pierre... Poussez la porte de Marulivo, maison d'hôtes installée dans un ex-couvent du XIV^e siècle, où tout est beau : le décor des chambres, toutes différentes, certaines avec balcon à pic sur la mer, la terrasse panoramique qui s'ouvre entre mer et ciel... Lea et Massimo pourront vous organiser des balades à cheval sur la plage, des parties de pêche ou des excursions en bateau, jusqu'au site archéologique de Velia ou aux grottes de Palinuro.

■ **Maison d'hôtes Marulivo**, chambre double + petit déj. à partir de 80 €. Via Castello 1, Pisciotta, www.marulivohotel.it
■ **Chez Angiolina**, à Marina di Pisciotta, réservez une table. Trattoria en bord de mer à la belle cuisine authentique et familiale. A la carte, 35-40 €. Via Passariello 2, Pisciotta, www.ristoranteangiolina.it

Côte dentelée entre criques et falaises

En passant par Palinuro et Marina di Camerota, où la côte est creusée de grottes, on arrive au golfe de Policastro, qui s'ouvre dans une côte montagneuse accessible par une route en corniche. Dernière étape de notre voyage : une table réservée chez Maria Rina, chef-patronne de la trattoria Il Ghiottone. Une cuisine de caractère et authentique : savoureuse, précise, réinventée. Un instant de grâce et des frémissements de plaisir...

■ **Restaurant Il Ghiottone**, à la carte, 35-45 €. Via Nazionale, Policastro, www.ighiottone.it

Y aller

■ Vols Paris/Naples par Easy Jet (à partir de 57,50 € l'A/R) ou Air France (à partir de 218 € l'A/R).
■ Depuis l'aéroport, emprunter l'autoroute A3 Salerno/Reggio Calabria. Sortir à Battipaglia et rejoindre la SS18, puis suivre la direction Paestum. Location de voiture par Auto Europe (à partir de 20 € par jour sur une base de 7 jours), tél. : 0800 940 557, www.autoeurope.fr

Zoom

La mozzarella di Bufala Campana AOC



Mais qu'a-t-elle donc de si exceptionnel ? Et comment en tirer le meilleur ? Rencontrez Raffaele Barlotti, qui dirige à Paestum l'un des temples de la mozzarella.

Comment est-elle fabriquée ?

Manuellement et exclusivement à base de lait de bufflonne, sans conservateurs ni additifs. Empréuré et caillé, le lait est chauffé dans une eau à 80-90 °C, puis étiré et filé jusqu'à obtenir un ruban lisse, brillant et finement feuilleté. Il ne reste plus qu'à mozzare (couper) la pâte en boules de 20 à 800 g, ce qui laisse une dentelle festonnée à l'endroit de la coupe, sa marque de fabrique. La mozzarella est ensuite immergée dans une saumure légère, puis mise en sachets avec son eau de conservation. Depuis 1996, elle bénéficie d'une AOC car elle offre un goût que l'on ne trouve guère chez son homonyme au lait de vache.

Comment la déguster ?

Idéalement, on la mange freschissima, le jour de sa fabrication ! Onctueuse, juteuse, elle est délicieuse nature : sur un lit de roquette, avec des légumes grillés, une chiffonnade de charcuterie... Sous la fourchette s'échappe le petit lait et se libèrent des arômes de crème et de musc. Sa texture est agréablement élastique dans les 8 h-12 h suivant la fabrication, plus fondante après.



Comment la conserver ?

Gardez-la dans son sachet jusqu'à un moment de la dégustation, maximum trois jours après l'avoir achetée. Evitez la dans un bain d'eau fraîche en été (15 °C), tiède en hiver (18 °C-20 °C). Sinon, sortez-le du frigo 30 min avant la dégustation et faites-le tremper 5 min dans un bain d'eau chaude (35-40 °C), juste avant de servir. Pour la cuisiner, égouttez-la et réservez-la quelques heures au frigo pour la raffermir. Sur une pizza ou en farce, elle est extraordinaire.

Où la trouver en France ?

Aujourd'hui, tous les « bons » fromages (comme Androuet, à Paris, www.androuet.com) en proposent. Renseignez-vous pour savoir quel jour votre fromager se fait livrer, et savourez-la le soir même !

■ **Caseificio Barlotti**, via Torre di Paestum 1, Capaccio Paestum. www.caseificiobarlotti.com
Ouvert 7j/7 de 8 h 30 à 19 h 30.
Au menu, mozzarella somptueuse, ricotta crémeuse, bocconcini fumés, treccia spectaculaire, cacioavallone affiné en cave et charcuteries, de bufflonne aussi. Yaourts et glaces au lait de bufflonne sont également à la carte, tout comme les délicieuses pâtisseries préparées par Mariella, la maman du propriétaire (comptez environ 25-30 € à la carte).