

VOYAGE ⌚ 7 minutes 📅 24 JANVIER 2024

## Les trésors de l'Ombrie, en Italie : un voyage gastronomique (1ère partie)

Partez à l'aventure dans une région qui conjugue saveurs, nature et beauté. Ce premier itinéraire vous emmènera dans la partie ouest de l'Ombrie, entre haute vallée du Tibre et environs d'Amelia.

[Voyage](#) [Ombrie](#) [Guide MICHELIN](#)

Partager



**E**n plein cœur de l'Italie, l'Ombrie regorge de magnifiques paysages, pleins de vie et de charme. Cette région se caractérise par une diversité incomparable de panoramas : aux douces collines succèdent des chaînes montagneuses, surplombant des lacs aux couleurs intenses, à l'instar du Trasimène, quatrième plus grand lac naturel d'Italie. Des chemins imprégnés d'histoire parcourent les bois, les vallées, les bourgs et les châteaux. L'Ombrie est considérée comme la région la plus anciennement peuplée d'Italie et l'histoire y est partout présente, depuis les villes mariant l'art et la culture à l'image de Pérouse, le chef-lieu, jusqu'aux cités telles que Gubbio, Assise, Terni, Orvieto, Spoleto et bien d'autres perles.

Terre féconde et vouée à l'agriculture, l'Ombrie compte parmi les reines de la production italienne d'huile d'olive de qualité, en particulier aux alentours de Trevi et de Spoleto et dans les collines qui entourent le lac Trasimène. La palette des vins, autre expression de l'excellence locale, va des blancs de la zone d'Orvieto et des monts Martani aux rouges de Montefalco, Bastardo et des environs d'Amelia.

La cuisine locale offre de savoureux plats traditionnels, tels que la « torta al testo » de Pérouse, appelée également « crescia » dans la zone de Gubbio ou « ciaccia », un pain d'origine très ancienne, servi avec de la charcuterie et qui constituait autrefois le repas des paysans pendant les récoltes, la moisson ou les vendanges.

Notre voyage dans cette région, « cœur vert de l'Italie » comme le proclame sa devise, commence dans la partie occidentale de l'Ombrie, qui ne manque ni de restaurants ni d'hôtels sélectionnés par le Guide MICHELIN, pour quelques étapes de détente, entre gastronomie, hospitalité et soin du détail.

## Haute vallée du Tibre

Dans le nord de l'Ombrie, la haute vallée du Tibre forme un véritable amphithéâtre naturel, alternance de champs et de bois dans une plaine bordée de reliefs apennins. Depuis l'époque romaine, l'histoire y a laissé sa marque, du Moyen-Âge jusqu'à la Renaissance dans toute sa splendeur : Citerna, Città di castello, Lisciano Niccone, Monte Santa Maria Tiberina, Montone, Pietralunga, San Giustino et Umbertide en sont quelques joyaux.

Ici, la nourriture devient un poème qui traduit les valeurs d'une terre. Les paysans cultivent les mots, la cuisine invente la forme, la salle déclame le texte et le client le déguste avec ses cinq sens pour vivre une expérience unique. Un nombre impressionnant de plats se succèdent à table, depuis les boulettes de pain à la tomate jusqu'aux traditionnelles pappardelles à la sauce à l'oie. L'huile fait l'objet d'une attention maniaque, comme dans le carpaccio de bœuf de race Chianina, souvent assaisonné d'une huile monocultivar de San Felice, et les restaurants proposent fréquemment une carte raisonnée des huiles, avec un large choix de variétés d'Ombrie.

Depuis Montone et ses alentours – dont l'histoire, remontant au IX<sup>e</sup> siècle, est indissociable de la famille Fortebraccio qui a donné naissance au célèbre condottiere Andrea Braccio, dit « Braccio da Montone » – notre itinéraire vous emmène, au sud, à Umbertide, petite ville nichée dans une vallée verdoyante dominée par le Monte Acuto. Ne manquez pas de visiter La Rocca, superbe forteresse médiévale, actuellement siège du Centre d'art contemporain. En plein centre historique d'Umbertide, vous trouverez des établissements proposant une cuisine riante, colorée et roborative, par exemple un tartare de veau accompagné d'un crumble aux anchois, avec truffe et glace à la moutarde. Citons également les spaghettonis Cavalieri au beurre, anchois, fenouil sauvage et camomille, le pigeon braisé, ainsi que la pintade rôtie façon chasseur aux framboises et à l'ail noir.

Les tables de la région ne sont pas en reste de créativité, avec des plats tels que les raviolis à la perdrix, cacao, truffe noire de Norcia, bourrache et échalote noire, les bottonis aux tripes de morue, tomate et guanciale, coulis de tomates Datterino et piment ou le calamar rôti au pesto d'herbes, jaune d'œuf frit et oseille au gingembre, sans oublier les grands classiques, comme le minestrone de légumes de saison. Les produits utilisés proviennent souvent de potagers et de vignobles appartenant aux restaurants.



PIGEON - AnnaPustynnikova/iStock

## Trasimène

Notre voyage gastronomique nous emmène inexorablement vers les rives de l'un des plus grands lacs du centre de l'Italie, avec ses beautés naturelles et ses bourgs au passé fascinant. Nous sommes sur les terres fréquentées par le Pérugin, qualifié de « divin peintre », qui a laissé des œuvres d'une valeur inestimable. Castiglione del Lago, Città della Pieve, Magione, Paciano, Panicale, Passignano sul Trasimeno, Piegara et Tuoro sul Trasimeno comptent parmi les lieux à visiter.

Les gourmets et les gourmands marqueront d'une croix la rive nord du lac, où il est possible de déguster avant tout des poissons de lac, mais aussi des volatiles. La carte met généralement en vedette le marché local et les petits producteurs. Les menus gastronomiques consacrés aux poissons locaux sont légion. Ils revisitent des recettes intemporelles en leur apportant une touche contemporaine, à l'image des tagliolini artisanaux à la tanche fumée ou de la carpe royale du Trasimène en « porchetta », avec houmous de pois chiches et chutney d'oignons. Vous trouverez également des plats traditionnels interprétés sur le mode lacustre, comme la saucisse de lac à la fagiolina avec mayonnaise à la moutarde, déjà un classique. Côté vin, nous vous conseillons un vin rouge d'assemblage, biodynamique et local.

Le bourg de Castiglione del Lago fait partie des destinations incontournables de la région, qui vous permet de poursuivre la découverte gastronomique avec des plats à base de poissons et crustacés d'eau douce, tels que le brochet, la carpe, la tanche, l'anguille et les écrevisses, ainsi qu'avec la célèbre fagiolina du Trasimène. La viande a elle aussi son importance, de l'agneau au sanglier, tout comme le végétal, dans des recettes tels que la parmesane d'aubergines, la timbale de courgettes au pesto de menthe et la terrine de légumes avec fondue de fromages et safran...

Parmi les « secondi », on notera le lapin désossé au fenouil et romarin avec pommes de terre rôties, « Il Preferito del Podestà » (veau gras braisé, vin Sangiovese et poivre en grains, purée de pommes de terre) et l'anguille du Trasimène farcie de raisins secs et de pignons, gratinée au four sur un lit d'oignons et de laurier avec légumes de saison. Vous sentez-vous prêt à reprendre la route ? Continuons notre périple ! À Città della Pieve, réputée pour son safran intense et de qualité, les inspecteurs du Guide Michelin ont sélectionné de nombreux établissements qui rendent précisément hommage à ces précieux filaments dorés, reconnus comme produit agroalimentaire traditionnel de l'Ombrie. Le bal s'ouvre avec le riz vialone nano crémeux au safran de Città del Pieve, qui célèbre le roi du territoire, puis se poursuit avec les picis artisanaux à l'ail.

Vous l'avez compris, le safran est le fil rouge, pour ne pas dire le « fil d'or » de la carte, et l'on ne peut que s'en réjouir.

Pour conclure en beauté votre visite de Città del Pieve, promenez-vous tranquillement à la recherche du « vicolo Baciadonna », l'une des ruelles les plus étroites d'Italie, qui ne mesure que 80 cm au plus large.



SAFRAN - Michelin



CARPE - wrangel/iStock

#### Environs de Pérouse

Après avoir admiré les beautés du Trasimène, il est temps de se diriger vers la zone de Pérouse, avec ses bourgs médiévaux, ses musées qui retracent l'histoire de l'huile et du vin et ses lieux historiques qui conservent les traces de la culture étrusque. Ici, la tradition de la céramique artisanale est particulièrement forte et se transmet de génération en génération. Corciano, Deruta, Torgiano et, naturellement, Pérouse, méritent une visite. Commençons par Corciano, territoire d'abord peuplé par les Étrusques, puis par les Romains, où saint François serait passé en revenant de l'île Majeure du lac Trasimène. L'église San Francesco a d'ailleurs été construite pour commémorer cet événement.

À présent, Pérouse vous appelle... Les traditions locales donnent lieu à une cuisine souvent entièrement carnée, qui s'enrichit, en saison, d'associations avec la truffe noire. Réinterprétées, les recettes traditionnelles restent succulentes, comme le prouvent le tartare au couteau et ses lamelles de truffe fraîche, les pappardelles faites maison avec une sauce à la viande de veau.

Dans le centre historique de Pérouse, près des murs d'enceinte étrusques du III<sup>e</sup> siècle avant J.-C., vous trouverez des propositions originales entre terre et eau, comme les spaghettis à la tanche, pesto de feuilles de vigne et Sagrantino di Montefalco, les bottonis de soupe de poisson aux petites tomates et au céleri, la pintade aux pleurotes et à l'amande ou l'absolu de turbot, haricots verts et champignons fermentés. L'anguille braisée dans son « tegamaccio », soupe à base de poissons d'eau douce, typique de la région, est délicieuse.

À Deruta, culture et arts culinaires se confondent, car la ville, par sa position géographique à proximité de grandes voies de communication terrestres et fluviales et par la présence visible d'argile dans les collines alentour, est devenue une référence de la céramique, déjà répandue à l'époque romaine. Entre deux visites culturelles, vous pouvez vous délecter d'une tomate confite avec cœur de burrata au sésame noir, sur un couscous aux olives taggiasche et pignons grillés, parfumé au basilic.



PEROUSE - StefanoZaccaria/iStock

## Tuderte

Autour de Tuderte, vous trouverez le théâtre le plus petit du monde, l'une des plus belles places d'Italie, des abbayes, des cryptes et des catacombes fascinantes, ainsi qu'un musée consacré à la céramique locale très prisée. Notre itinéraire passe par Collazone, Fratta Todina, Marsciano, Massa Martana, Monte Castello di Vibio et Todi, dans un flot continu de découvertes.

Dans cette zone également, nous circulons du nord au sud et côtoyons de nombreuses spécialités gastronomiques. Les recettes classiques alternent avec des plats aux associations innovantes et audacieuses. Les classiques sont eux aussi abordés avec technique et précision, à l'image des tagliolini à l'œuf et à la truffe ou de l'agneau à la chicorée et aux pommes de terre nouvelles au beurre.

Près de Todi, le zéro kilomètre règne en maître, entre les pâtes faites maison, la noble truffe locale et la charcuterie de Cinta Senese, issue des porcs élevés à l'état sauvage sur le domaine. La tension de la journée retombe immédiatement avec les « tigelline » chaudes et la charcuterie de Cinta Senese, le tartare de bœuf au couteau.



TRUFFE NOIRE - AndreaAstes/iStock

#### Environs d'Orvieto

Histoire, culture, art et traditions anciennes s'entremêlent dans une région qui renferme bien des merveilles. Autour d'Orvieto, célèbre pour sa splendide cathédrale – monument d'architecture gothique symbolisant la ville dans le monde entier – mais dont le sous-sol conserve également beaucoup de traces étrusques, le paysage verdoyant est parsemé de bourgades qui ont su préserver leur château d'origine. Allerona, Baschi, Castel Giorgio, Castel Viscardo, Fabro, Ficulle, Montecchio, Monteleone di Orvieto, Rarrano, Porrano et San Venanzo comptent parmi les sites à visiter.

En fonction de la saison et de la disponibilité, la table se colore des viandes et de la charcuterie de Cinta Senese, du safran de Ficulle, des pois chiches de Spello, des lentilles de Castelluccio, des oignons de Cannara et des truffes de Fabro.

Après avoir exploré les environs, il ne vous reste plus qu'à vous rendre à Orvieto, où vous attend la vraie cuisine rustique, à qui elle propose des pâtes faites maison, du gibier et, bien entendu, du pigeon. Une grande variété de fromages et de vins régionaux complète les possibilités, dans des lieux préservés des ravages du temps.



LENTILLES DE CASTELLUCCIO - Gonzalo Calle Asprilla/iStock

## Environs d'Amelia

Notre voyage dans l'ouest de l'Ombrie s'achève autour de la ville d'Amelia, connue dans l'Antiquité sous le nom d'Ameria, parce qu'elle fut édifée par un roi du nom d'Ameroe. Comme le reste de l'Ombrie, cette terre ne manque ni de parfums ni de traditions : un paradis pour les gourmets, où foisonnent vins, rôtis, herbes et produits artisanaux de qualité. Les spécialités sont notamment les excellentes soupes de pois chiches, courge et petits pois, le pigeon ramier « alla leccarda », servi sur des tranches de pain grillé, et les manfricolis.

Dans le domaine sucré, retenez le « panpepato » et les biscuits au moût de raisin. Ce n'est pas par hasard qu'Amelia se trouve sur la route de l'huile bénéficiant d'une appellation d'origine protégée (DOP) d'Ombrie. Les environs sont également connus pour la présence de nombreuses caves vinicoles : si vous passez par-là, un verre de malvoisie ou de novello s'impose. Lugnano in Teverina, l'un des villages les plus charmants d'Italie, mérite aussi la visite.

La splendide église (ou collégiale) de Santa Maria Assunta est un véritable joyau de style roman du XIIe siècle, caractérisée par un porche original à colonnade. À l'intérieur est conservé un Triptyque de Niccolò Alunno et une Crucifixion de l'école de Giotto. Dans le centre historique, vous verrez par ailleurs le palais Farnèse-Ridolfi, surnommé le « Pennone » et, aux alentours, le couvent de San Francesco, construit en 1229 et ouvert à la visite. Les restes d'une villa romaine, celle de Poggio Gramignano, ont été découverts en 1998 au sommet d'une colline.



PANPEPATO - Paolo Gagliardi/ iStock



Ecrit par Annalisa Leopolda Cavaleri

Annalisa Cavaleri è giornalista professionista e critico gastronomico. È autore del libro "Luxury Food - Le parole chiave per strategie vincenti nell'enogastronomia di lusso", il primo testo a livello internazionale che approfondisce il concetto di "lusso enogastronomico" basato su nuovi concetti strategici come attenzione al territorio, sostenibilità, etica, storia di famiglia, unicità, creatività, experience immersiva e plant based. È professore a contratto per i corsi ufficiali "Comunicazione e marketing dei luxury food" e "Antropologia del cibo" all'Università Iulm di Milano. Da anni studia il valore simbolico del cibo nelle religioni, l'alta cucina, l'hôtellerie di lusso e il rapporto tra cibo, alta moda e arte.

## Les trésors de l'Ombrie, Italie : un voyage gastronomique (2ème partie)

Nous poursuivons notre voyage à la découverte de l'une des régions d'Italie les plus belles et les plus verdoyantes, également terre d'excellence pour les plaisirs du palais. Dirigeons-nous à présent vers la partie est de l'Ombrie.

GUIDA MICHELIN

Voyage

Ombrie



**L'**Ombrie est un territoire propre à susciter bien des émotions. En toutes saisons, elle saura vous proposer des itinéraires de rêve, mariant le charme de la culture et des œuvres d'art à la dégustation d'excellents plats et produits locaux. La région regorge de vieux bourgs pittoresques, dignes des contes de fées, blottis dans des paysages naturels à couper le souffle, qui valent à l'Ombrie son surnom de « cœur vert de l'Italie ». Vous y serez spontanément accueillis avec le sourire, car ici, l'hospitalité n'est pas un vain mot.

Pour ne rien manquer de ce territoire, après notre exploration de la partie **ouest**, nous partons vers l'est, région tout aussi riche sur le plan culturel, artistique, naturel et gastronomique.



Olive vertes



## alentours de Gubbio et haut Chiascio

Si vous aimez les ambiances médiévales, cette zone est faite pour vous. Les alentours de Gubbio et le haut Chiascio comptent un grand nombre de châteaux imposants, villes médiévales, grottes mystérieuses et paysages préservés de la modernité. C'est là que se trouve Costacciaro, porte d'entrée du parc régional du mont Cucco, et Fossato di Vico, connu pour son réseau de passages couverts (les « rughe »), rare exemple d'architecture fortifiée du XIIIe siècle, dont le but était principalement défensif.

Ne manquez pas Gualdo Tadino, ville de la céramique artistique et des sources, Scheggia et Pascelupo, au cœur du parc régional, Sigillo, destination idéale pour les amateurs de tourisme sportif, principalement de deltaplane et de parapente, et Valfabbrica, sur le sentier franciscain de la paix.

Nous en arrivons à la « cité des cierges », symbole de l'Ombrie : Gubbio. Chaque année, le 15 mai, cette ville perpétue la fête antique des cierges, à la veille de la fête de Sant'Ubaldo (saint Ubaldo), protecteur de Gubbio. Les cierges en question sont en bois et supportent chacun une statue de saint : saint Ubaldo (patron des maçons), saint Georges (patron des marchands) et saint Antoine l'Abbé (patron des âniers et des paysans).

À Gubbio, vous découvrirez la célèbre « *crescia* » ou « *torta al testo* », qui ressemble à une galette, en plus moelleuse. La *torta al testo* est une recette très ancienne de pâte non levée, alternative au pain au levain. Il en existe deux formes : l'originale à la farine de froment et celle à la farine de maïs, apparue après l'importation de cette céréale américaine. La surface de cuisson est un disque d'une épaisseur de 3 cm environ, appelé « *testo* », du latin « *testum* », la plaque en terre cuite sur laquelle les Romains de l'Antiquité cuisaient les fougasses. À l'origine, chacun fabriquait son *testo* en sculptant une grosse pierre réfractaire ou bien en modelant une pâte d'argile et de gravier très fin. À notre époque, le *testo* est en fonte ou en ciment et disponible dans le commerce. La *torta al testo* est servie chaude, seule ou accompagnée de fromages et de charcuterie. Vous devez absolument y goûter si vous passez dans les environs de Gubbio.

La *torta al testo* peut également s'accompagner de « *smulicata* », un plat « modeste » de la cuisine ombrienne, très facile à réaliser. Il s'agit d'un mélange de légumes de saison, par exemple de blettes, sauté à l'ail et enrichi de pain rassis. La *smulicata* se marie aussi très bien avec la viande.

La fougasse typique de Gubbio, le « *brustengo* », accompagne également à merveille la charcuterie et les fromages, comme le jambon cru de Norcia et le pecorino. Le *brustengo* est une pâte de farine et d'eau froide, cuite dans une poêle antiadhésive à grand renfort d'huile d'olive. Une fois la pâte cuite, on élimine l'huile excédentaire et on coupe le *brustengo* en morceaux, que l'on recouvre de charcuterie régionale. La pâte du *brustengo* peut aussi contenir du romarin haché.

Dans cette zone, la culture du safran donne un produit d'une qualité exceptionnelle, que vous reconnaîtrez à son parfum intense et à sa couleur vive. Sa saveur caractéristique est telle que quelques pistils suffisent à assaisonner les plats. En Ombrie, les autres zones de production de cette épice dorée sont Città della Pieve, Cascia et Spolète.



Safran - Stefan Tomic/iStock

## alentours d'Assise

Ici, la culture et les paysages sont imprégnés de spiritualité. Les visiteurs peuvent mettre leur pas dans ceux de saint François d'Assise, sur les bords du Tibre, où le saint et l'ordre qu'il a fondé ont laissé de nombreux témoignages de leur présence. Assise est un véritable musée à ciel ouvert, parsemé d'églises, de basiliques et de cathédrales d'une extraordinaire beauté. Il émane de ces lieux sacrés une profonde impression de sérénité. La ville a une histoire millénaire, dont on retrouve la trace dans de nombreux bâtiments romains, médiévaux et Renaissance. Les fresques de Giotto à Assise ont marqué l'histoire de l'art dans tout le centre de l'Italie. Assise est connue dans le monde entier parce qu'elle a vu naître saint François et sainte Claire, à l'origine du message franciscain de paix et de fraternité. Construite en pierre rose typique du mont Subasio, la ville conserve une atmosphère de profonde spiritualité, unique au monde.

Dans cette zone, vous pourrez déguster la « rocciata », gâteau typique de la région, aussi appelé « attorta » autour de Spolète et dans la vallée du Nera. Il est habituellement confectionné pendant la période des fêtes hivernales, entre la Toussaint et le Carnaval, principalement à Noël. L'attorta se présente sous la forme d'une spirale colorée en rouge par l'Alchermes, une liqueur toscane. Son enveloppe est une pâte composée de farine, d'œufs et d'une pincée de sel, garnie de pommes cuites au vin avec du sucre, des noix, du cacao et un zeste de citron. À cette recette de base peuvent s'ajouter, dans la rocciata, des figues, de la confiture, des raisins sultanines, des pignons, des amandes, de la cannelle et de la vanille. La liste des ingrédients varie, certains aimant y glisser des noisettes, des fruits confits, des amarettis broyés ou des pruneaux.

Ce gâteau remonterait aux invasions des peuples du nord de l'Europe, après la chute de l'empire romain, car les ingrédients utilisés rapprochent l'attorta du strudel. Les Lombards ont en effet régné pendant deux siècles sur le Duché de Spolète, l'un des lieux dont l'attorta est une spécialité. La rocciata, version courante de ce gâteau à Foligno, Assise, Bastia Umbra, Spello, Bettona, Cannara et Bevagna, aurait les mêmes origines. Certains pensent qu'il faudrait envisager les choses dans l'autre sens : les Lombards auraient tellement apprécié ce gâteau ombrien qu'ils l'auraient intégré dans leur cuisine.

Le mot « rocciata » vient du dialecte de Foligno, de « roccia » ou « rocciu », qui signifie « rond », comme la forme du gâteau. Le gâteau est si populaire sur ce territoire que la rocciata de Foligno, reconnue produit agroalimentaire traditionnel d'Ombrie, est fêtée depuis 25 ans au mois de juillet à San Giovanni Profiamma.

Non loin d'Assise, se trouve également **Bastia Umbra**, appelée *Insula Romana* à l'époque romaine, parce qu'elle avait l'aspect d'une île entourée par les eaux du « *Lacus UMBER* » (grande étendue d'eau qui occupait la vallée ombrienne, asséchée au VI<sup>e</sup> siècle après J.-C.). **Bettona**, ancien centre étrusque plein de venelles et de jardins potagers, mérite une visite, tout comme **Cannara**, dont le nom viendrait, selon la tradition, de la présence de vastes roselières (« *canna* » signifiant « roseau ») dans la zone marécageuse du fleuve *Topino*. Ici, on cultive l'oignon de **Cannara**, doux et parfumé, qui aurait aussi, d'après les producteurs, des qualités antiseptiques, anesthésiantes et antirhumatismales.

Une fête est même consacrée à ce légume début septembre dans les rues du village de **Cannara**, où l'on peut l'acheter et le goûter dans des recettes simples ou raffinées. Cette fête revient en décembre, avec la « *winter edition* ». Les petits oignons blancs sont souvent cuisinés à l'aigre-douce, au beurre et à la poêle, en ajoutant du sucre, de l'ail, du sel et du vinaigre. Ils constituent un parfait accompagnement ou hors-d'œuvre, sur une tranche de pain grillé, avec de l'huile d'olive ombrienne. Certaines variantes de la recette remplacent le sucre par du miel de châtaignier et le vinaigre blanc par du vinaigre balsamique.

L'huile d'olive ombrienne mérite d'être traitée à part, car ce précieux condiment relève chaque plat. L'un des itinéraires les plus intéressants pour découvrir l'huile DOP (appellation d'origine protégée) d'Ombrie est celui qui passe par les collines d'Assise et Spolète. Cette zone particulièrement propice à la culture des variétés d'olives *moraiolo*, *frantoio* et *leccino*, produit une huile de qualité indubitable, dont la couleur va du vert au jaune, ayant un parfum et une saveur très fruités, avec une note amère et piquante. Les restaurants des environs la proposent dans beaucoup de plats, allant de la salade d'épeautre jusqu'aux champignons grillés. Nous vous conseillons également de la déguster seule, pour reconnaître le goût et le piquant qui la caractérisent.

L'une des meilleures périodes pour découvrir la production de l'huile en Ombrie est le mois de novembre, pendant lequel de nombreux pressoirs organisent des portes ouvertes (*Frantoio Aperti*). Tous les week-ends, les pressoirs participant à cet événement proposent des visites guidées, des dégustations, des concerts, etc. Le programme des manifestations change d'une année à l'autre et attire des touristes de toute l'Italie. Tous les détails sont disponibles sur le site *Frantoio Aperti*.



\*Caprino\* brioche à l'huile d'olive et figues en compote

## alentours de Foligno – Nocera Umbra

Les célèbres vignobles de sagrantino, les vastes étendues d'oliviers vigoureux, l'un des plus beaux palais seigneuriaux d'Italie centrale, la Giostra della Quintana (joute de la quintaine), les monuments romains de Spello et l'environnement préservé du parc naturel de Colfiorito... Les alentours de Foligno – Nocera Umbra constituent en soi un monde à découvrir.

Bevagna, par exemple, est une ancienne cité romaine entourée d'une plaine fertile abondamment irriguée et cultivée de blé, de vignes et d'oliviers. Son patrimoine remarquable sur le plan de l'environnement, de la culture et de l'art lui vaut de faire partie du club des « bourgs les plus beaux d'Italie ». Gualdo Cattaneo est un vieux bourg cerné de forêts, dans lequel, sur la place principale, se dresse la Rocca, fortin triangulaire flanqué de trois tours communiquant entre elles.

Les fours à bois de ce petit bourg médiéval servent à cuire la « porchetta », mais aussi, et dans le même temps, un autre plat régional, selon une recette transmise de génération en génération : le « cicotto di Grutti ». Les premières traces historiques de ce plat remontent au XVI<sup>e</sup> siècle, où cette expression désignait le gigot du cochon.

Aujourd'hui encore, le gigot est l'ingrédient principal de plats similaires dans toute l'Ombrie, mais à Grutti, on utilise également d'autres parties de l'animal, provenant toutes de la moyenne vallée du Tibre et d'animaux nourris aux céréales. Voici l'une des particularités du cicotto : des pieds aux oreilles, des tripes à la langue, tous les morceaux sont lavés et découpés avant la cuisson. La viande est enfournée dans un plat et cuite à 200 degrés pendant neuf à douze heures, en même temps que la porchetta. La matière grasse et les sucs de cuisson de la porchetta coulent dans le plat du cicotto, placé exprès en dessous, et contribuent à sa cuisson.

Cette préparation confère aux morceaux juteux qui composent le cicotto une saveur épicée et une note vaguement fumée.

Une fois la viande égouttée et refroidie, le cicotto peut être servi tel quel ou utilisé pour réaliser des sauces ou d'autres plats locaux (accompagné d'escargots, de haricots ou de pois chiches) ou bien être conservé.

Foligno, où se déroule la Giostra della Quintana, a des origines antiques, dont témoigne son architecture élégante, et abrite de précieux tableaux. Les curiosités historiques ne manquent pas. C'est notamment là que le premier exemplaire de la Divine Comédie a été imprimé. Il s'agit également de la troisième ville de la région en termes démographiques, après Pérouse et Terni.

Les amateurs de vins doivent faire halte à Montefalco, qui fait partie, tout comme Giano dell'Umbria, Gualdo Cattaneo, Bevagna et Castel Ritaldi, de la route du sagrantino, itinéraire de dégustation gastronomique et œnologique, sur les traces de l'un des vins les plus prisés d'Ombrie.

Montefalco tire son nom de la passion de Frédéric II pour la chasse au faucon, l'empereur ayant passé un an dans la région vers 1249. Le nom sagrantino dérive quant à lui du latin « sacer » (sacré). Il s'agissait au départ d'un vin de paille, utilisé pendant la liturgie des fêtes chrétiennes qui scandaient la vie rurale. Ce n'est qu'au milieu du siècle dernier que l'on a commencé à en faire un vin sec. Visitez l'église San Francesco, aujourd'hui transformée en musée, l'église Sant'Agostino et l'hôtel de ville.

En vous promenant dans le bourg, entre les murs de pierre rose qui forment les ruelles descendant vers la Piazza del Comune, vous apercevrez des sarments de vigne, signes de la présence ancienne de potagers et de vignes domestiques. Le couvent Santa Chiara renferme un cep de sagrantino plus que centenaire.

Les recettes régionales typiques sont notamment les « strangozzis » à la sauce à l'oie, l'oie rôtie et la 'ntorta, pâte feuilletée à la pomme, aux noix et fruits confits, à accompagner d'un vin local.

À la différence du rosso di Montefalco, qui laisse la part belle au sangiovese, le sagrantino DOCG est un vin sombre très structuré, avec beaucoup de tanins, chez qui le passerillage équilibre parfaitement le côté impétueux. Sa richesse en polyphénols le destine à un long vieillissement.

Votre visite peut se poursuivre jusqu'aux pentes des monts Martani, zone viticole renommée depuis l'Antiquité, aujourd'hui plantée de trebbiano, grechetto et sangiovese. Au sommet de la colline, le bourg de Castel Rinaldi domine un territoire en grande partie agricole, où l'on distingue des bois, des vignobles et des oliveraies. L'église paroissiale romane San Gregorio, le sanctuaire Renaissance de la Madonna della Bruna et l'église médiévale Santa Maria comptent parmi les lieux à visiter absolument. Ici, vous pouvez également déguster le trebbiano spoletino, vin frais et fruité, mais d'un degré alcoolique assez élevé et d'une acidité marquée, dont le cépage est cultivé quasi exclusivement sur le vaste territoire compris entre Spolète, Foligno et Montefalco.

Le voyage en ces terres vinicoles vous emmène à Giano dell'Umbria, dont le bourg ceint de murailles médiévales qui conservent des traces romaines est également renommé pour son huile DOP Umbria dei Colli Martani (DOP Ombrie des collines Martani). Avant de chercher un point de vue sur la vaste plaine depuis le mont Martano, nous vous conseillons de visiter l'abbaye San Felice et l'église San Francesco.

Nous continuons notre périple vers Nocera Umbra, ville thermale très ancienne bâtie autour de la source Angelica, qui jaillit à Bagni di Nocera. Sellano constitue un point de départ idéal pour explorer les châteaux historiques alentour. Spello est très connue pour ses ruelles fleuries et ses floralies originales (« Infiorate di Spello »), qui offrent aux visiteurs de véritables tableaux composés de fleurs colorées.

Entre Foligno et Spolète, Trevi se dresse sur les pentes du mont Serano. Églises, tours et palais tracent les contours de ce bourg qui, du haut de ses 412 mètres d'altitude, offre un panorama à couper le souffle sur la via Flaminia. Le paysage se compose de vignobles d'où l'on tire le trebbiano, de champs de légumes, notamment de céleri branche bien connu dans la région, et de merveilleuses oliveraies.

L'histoire de Trevi tourne autour de la production d'huile. Un codex du IX<sup>e</sup> siècle raconte que saint Émilien, évêque de Trevi, fut « lié à un jeune plant d'olivier » avant d'être décapité. L'arbre en question, aujourd'hui majestueux, se trouve à Bovara, sur le territoire de Trevi. Surnommé « l'olivier de saint Émilien », il est depuis peu recensé parmi les plantes protégées, car il s'agit probablement du plus vieil olivier d'Ombrie, le seul à avoir survécu aussi longtemps aux gelées qui se succèdent régulièrement. Cet arbre remarquable est même entouré d'un enclos, pour que les touristes puissent l'admirer sans l'endommager.

L'huile de Trevi est très prisée et de qualité : 80 % des olives utilisées pour sa production sont de variété moraiolo, 15 % de variété frantoio et seulement 5 % de variété leccino et/ou autre. Cette huile millénaire doit sa préservation au climat très froid des mois d'hiver, qui empêche l'implantation de la fameuse « mouche de l'olivier », source de nombreux ravages dans d'autres régions d'Italie. La récolte des olives est manuelle et les fruits sont pressés le jour même pour éviter leur détérioration. En effet, il ne doit pas s'écouler plus de douze heures entre la récolte et la transformation. La meilleure période de récolte des fruits se situe entre octobre et décembre, quand les olives changent de couleur et prennent une teinte rose violacée. Grâce à l'extraction à froid, l'huile a une saveur intense et fruitée.

Chaque année, la Società Agricola Trevi Il Frantoio, association regroupant plus de 59 oléiculteurs, organise la « Festa dell'Olio » (Fête de l'huile), un événement entièrement dédié à l'huile de Trevi et à ses propriétés bénéfiques. En plus des dégustations, les participants apprennent à reconnaître une bonne huile d'olive extra vierge, pour éviter les escroqueries.

Cette terre fertile produit également le fameux céleri branche de Trevi. La tradition locale fixe la date des semis à la veille de Pâques. Les plants se développent ensuite librement jusqu'à atteindre trente centimètres de hauteur. À ce moment-là, et avec un soin extrême, on butte les tiges progressivement (en grande partie à la main, aujourd'hui encore), ce qui permet d'obtenir, à la fin de l'été, de larges côtes bien colorées et parfumées. Le céleri branche de Trevi, cultivé dans les environs depuis le XVIIe siècle, est l'un des six produits locaux traditionnels bénéficiant d'un « Presidio Slow Food », autrement dit un programme de sauvegarde réunissant producteurs et artisans. Farci de chair à saucisse, le céleri compte parmi les recettes les plus savoureuses de Trevi en octobre, époque à laquelle se déroule la « Mostra mercato del Sedano Nero e della Salsiccia » (Foire au céleri branche et à la saucisse) et la reconstitution historique « Scene di vita medievale » (Scènes de la vie médiévale). En novembre, « Frantoi Aperti » célèbre l'huile, produit régional d'excellence, et vous permet de la découvrir et la goûter directement dans le pressoir.

La ville de Valtopina, considérée comme la porte d'entrée du parc du mont Subasio, est également un plaisir à visiter.



Lentilles de Norcia - Quanthem

## Valnerina – Cascia

Si vous êtes en quête de panoramas verdoyants, rendez-vous dans la vallée de la Valnerina – Cascia, parcourue d'itinéraires de randonnée entre collines et montagnes, sources d'eau, anciens sanctuaires et églises, sans compter les villes natales de sainte Rita et de saint Bénédict. Cette zone convient parfaitement aux passionnés de gastronomie à la recherche d'émotions. Préparez-vous à découvrir des charcutiers, des crémiers et des spécialistes de la truffe.

La Valnerina est la vallée du fleuve Nera, lequel prend sa source en deux endroits des monts Sibyllins, dans les Marches, mais coule principalement en Ombrie, d'est en ouest dans la partie méridionale de la région. Cette zone naturelle encore intacte est riche en histoire et en traditions. Le paysage alterne entre grandes masses rocheuses, forêts et vallées très fertiles offrant de nombreux pâturages, établissements agricoles et champs cultivés. Ce n'est pas un hasard si les principales ressources économiques de cette zone sont depuis toujours l'agriculture et l'élevage, qui ont donné naissance à un grand nombre de produits régionaux.

Bien des trésors se cachent dans ces forêts. Le produit de la terre par excellence est en effet la truffe, autre produit phare de toute la région. Il en existe trois espèces dans la Valnerina : la truffe noire de Norcia, la truffe d'été et la truffe d'hiver. Leur abondance dans les bois de la vallée explique leur présence dans la tradition gastronomique ombrienne. Elles assaisonnent les pâtes, parfument les fromages, saucisses et saucissons ou accompagnent des plats tels que l'agneau à la truffe noire, synthèse parfaite des traditions de la Valnerina. Amateurs de truffes, ne manquez pas la *Mostra Mercato del Tartufo Nero di Norcia* (Foire à la truffe noire de Norcia), organisée au mois de février, qui vous permettra d'acheter les meilleures truffes directement auprès des producteurs.

Au cœur du parc national des monts Sibyllins se trouve un véritable joyau, Norcia, considérée, à raison, comme la patrie de la charcuterie porcine, à laquelle elle a donné son nom : « norcineria », en italien. Il existe dans la région beaucoup de boutiques appelées « norcinerie », qui se consacrent exclusivement à la transformation des viandes de porc. Elles produisent tous types de saucisses et saucissons, du capocollo à l'échine en passant par bien d'autres produits propres à la tradition locale. Les deux grands classiques sont le jambon de jambon de Norcia, titulaire d'une IGP depuis 1998, et le pecorino de Norcia.

Nous vous conseillons en outre de goûter à l'un des meilleurs plats de cette zone, proposé dans de nombreux restaurants : la « strapazzata di uova e tartufo ». Pour la préparer, on fait blondir une gousse d'ail en chemise dans une poêle avec de l'huile d'Ombrie, puis on retire l'ail, que l'on remplace par les truffes râpées dans l'instant. On laisse les saveurs se développer et on ajoute d'abord les blancs, puis les jaunes d'œufs. La préparation doit rester moelleuse, parfumée et crémeuse. Ce plat simple fait beaucoup d'effet, grâce à l'excellence des produits locaux.

Autre plat régional, l'agneau à la truffe noire, pour lequel la viande est frite à la poêle avec de l'ail, puis déglacée avec un verre de vin blanc. La cuisson dure une vingtaine de minutes. À part, on écrase une gousse d'ail avec une cuillerée de câpres bien rincées et une cuillerée de vinaigre et l'on ajoute le mélange à l'agneau pour compléter la cuisson. Le plat s'enrichit d'une sauce à base de truffes, d'huile d'olive extra vierge d'Ombrie, de quelques gouttes de citron, de sel et de poivre. Un vrai délice.

Si, à l'inverse, vous préférez les « primi », voici la recette des gnocchis à la sauce à l'agneau. On commence par mettre les pommes de terre à cuire dans leur peau, pour préserver leur saveur. Lorsqu'elles sont cuites, on les égoutte et on les épluche. On découpe la viande en petits morceaux pour préparer la sauce et on la laisse cuire, avant de la déglacer au vin rouge. Pour finir, on saupoudre généreusement le plat de pecorino râpé.

La ville est cernée de montagnes de plus de 2 000 mètres d'altitude, un vrai paradis pour les skieurs et alpinistes. C'est entre les montagnes, dans de grands amphithéâtres plats, que l'on produit les lentilles de Castelluccio di Norcia IGP, l'une des variétés ombriennes connues pour leur petite taille et leur goût caractéristique. Elles sont cultivées sur les plateaux karstiques de Castelluccio di Norcia, sur une surface d'une vingtaine de kilomètres carrés, à environ 1 500 mètres d'altitude, dans le parc national des monts Sibyllins. Grâce aux rudes conditions climatiques de cette culture, aucun traitement n'est nécessaire à sa conservation. Il s'agit d'une légumineuse très ancienne : on en a retrouvé des graines dans des tombes néolithiques datant de 3 000 ans avant J.-C.

La lentille de Castelluccio di Norcia IGP est l'une des protagonistes de la floraison des plateaux de Castelluccio, qui offre un magnifique spectacle entre les mois de mai et de juillet. Chaque année, des milliers de touristes se pressent sur les plateaux de Castelluccio di Norcia pour assister à ce phénomène naturel. La vue est alors exceptionnelle : coquelicots, bleuets, marguerites, violettes, lentilles, narcisses, gentianes et beaucoup d'autres espèces spontanées composent une mosaïque de couleurs et de parfums enivrants.

-----  
Parmi toutes les inflorescences qui embellissent le grand plateau, il s'en trouve des blanches aux nuances bleutées : celles de la lentille de Castelluccio di Norcia, l'un des produits les plus connus de la région. La culture de ces petites légumineuses de forme aplatie fait appel à des techniques qui n'ont pas changé depuis des siècles : labour et hersage au printemps, puis semis (jusqu'à la fin mai au plus tard). Les conditions météorologiques du haut plateau entraînent une croissance rapide de la plante, ce qui permet aux agriculteurs de procéder à la récolte (éventuellement à la main) dès le mois d'août, puis de sécher les graines avant les intempéries automnales.

Ces lentilles se caractérisent par une peau fine et tendre. Elles cuisent en une vingtaine de minutes et ne nécessitent pas de trempage préalable. Leur bonne tenue à la cuisson permet de les intégrer dans les soupes ou d'en faire un accompagnement présentable.

Ce produit réputé est la base de la soupe de lentilles de Castelluccio di Norcia IGP. Pour la préparer, on émince un oignon, une carotte, une pomme de terre, du céleri, de l'ail et de la sauge, que l'on fait revenir dans un filet d'huile. Les lentilles sèches sont lavées, ajoutées aux légumes et abondamment recouvertes d'eau froide. Lorsque l'eau bout, on laisse cuire pendant 40 minutes environ, avec un peu de sauce tomate. L'ail est retiré avant de servir la soupe, que l'on accompagne d'une tranche de pain grillé et d'un filet d'huile d'Ombrie.

La Valnerina est également très connue pour le safran de Cascia.

Cette précieuse épice, présente dans toute la région, enrichit les plats ombriens de son arôme enveloppant, aux propriétés bénéfiques et curatives.

La production de l'« or rouge », comme on l'appelle, est très ancienne en Ombrie. Dans son petit poème « De croci cultu », Pierfrancesco Giustolo (1499) décrit minutieusement la culture du safran en reprenant les termes de nombreux statuts des communes ombriennes datant du XIIIe siècle. Au Moyen-âge, le safran était surtout précieux pour la teinture des tissus, auxquels il donne une couleur jaunâtre. Il semble que le Pérugin l'utilisait également pour peindre ses fresques. Son prix élevé, aujourd'hui comme hier, est dû au travail délicat et entièrement manuel qui permet sa culture, sa récolte et sa conservation. Au Moyen-âge, pour donner un ordre de grandeur, un cheval coûtait le prix d'environ 500 grammes de safran. Chaque gramme de safran se compose d'environ 200 pistils, récoltés pendant la brève période de floraison, aux premières heures du jour, en profitant de l'ouverture des fleurs afin de ne pas abîmer la plante. Après une sélection minutieuse, les pistils sont séchés soit de manière naturelle, soit par chauffage artificiel, jusqu'à acquérir une texture pulvérulente. De nos jours, par chance, il existe de nombreux groupements de producteurs et associations qui portent haut le nom du safran d'Ombrie, motif d'orgueil pour la région.

Le safran condimente non seulement les pâtes et les risottos, mais aussi, plus surprenant, des recettes sucrées comme les « tozzetti » au safran. Ces délicieux croquants traditionnels utilisent le safran infusé dans une petite tasse d'eau chaude pendant deux heures. Cette infusion sert à amalgamer une pâte à base de farine, zeste de citron, œufs, saindoux, amandes et noisettes. Les croquants, cuits au four, s'accompagnent à merveille d'un verre de sagrantino di Montefalco passito DOCG ou de vin santo de Trevi.

En plus de visiter Cascia, ville de sainte Rita, nous vous conseillons de vous rendre à Ceretto di Spoleto, surnommé le « village des charlatans ». En 1612, le dictionnaire de la Crusca définit les habitants de ce bourg comme « des gens qui, sur les places, vendent des onguents ou autres remèdes, arrachent les dents ou se livrent à des jeux de mains et que l'on appelle communément des Charlatans [...] ». Les nombreuses églises et les grands recueils sur les traditions populaires et les métiers d'autrefois conservent la trace de l'histoire ancienne de ce village.

Monteleone est quant à lui connu pour un char de parade extraordinaire, issu des ateliers étrusques, remontant à 540 avant J.-C. Sa structure en bois de noyer, recouverte de feuilles de bronze doré, est décorée, selon la technique du repoussé, d'épisodes de la vie d'Achille, le héros grec. Le char faisait partie de l'ameublement de la tombe à tumulus d'un riche prince local. Il se trouve actuellement au Metropolitan Museum de New York, au sein de la collection étrusque, dont il constitue la pièce la plus prestigieuse, surnommée « le char d'or ».



En allant vers le haut plateau de Chiavano, à la limite du Latium, on rencontre de nombreux pâturages destinés aux vaches laitières et aux moutons. Les anciens chemins de transhumance, que les bergers empruntaient pour descendre vers les plaines du Latium en hiver, puis remonter en altitude à la belle saison, sont encore visibles. Parmi les excellents fromages de cette zone, signalons le pecorino, la ricotta salée de la Valnerina et le fromage à la truffe noire de Norcia.

La ricotta salée de la Valnerina fait partie des produits traditionnels protégés par un Presidio Slow Food depuis 2019. Il s'agit d'un fromage à pâte blanche, compacte et sans croûte, produit selon la tradition avec du lait de brebis uniquement, lait issu de troupeaux nourris entièrement à l'herbe des pâturages de la Valnerina.

Ce fromage trouve son origine dans les rythmes de la transhumance, à une époque où l'élevage de moutons et de chèvres constituait encore l'une des grandes activités économiques de la haute vallée du Nera. À la fin de l'été, en prévision du retour vers les pâturages d'hiver du Latium, les bergers avaient besoin de conserver et transporter les produits de la transformation du lait. La ricotta en faisait partie. Elle était placée dans un sac de chanvre, pressée pour en évacuer le liquide, salée (et couverte de plantes sauvages ou parfois de son) et suspendue dans les caves ou salles d'affinage, pendant une période allant de 15 jours à cinq mois. C'est pendant cette période que la toile de chanvre, déformée par le poids de son contenu, donne à la ricotta sa forme caractéristique « en poire ». Selon le degré d'affinage, la ricotta salée de la Valnerina peut être consommée de diverses façons. Après seulement quelques jours de séchage, elle est excellente assaisonnée d'huile et de poivre. Lorsqu'elle est plus dure, elle peut être râpée, par exemple sur un plat de pâtes ou sur la variante ombrienne d'une soupe traditionnelle du centre de l'Italie, l'« acquacotta ».

Le bourg ancien de Poggiodomo, perché sur un éperon rocheux, est d'une beauté exceptionnelle. Sant'Anatolia di Narco, aussi appelée le « bourg du dragon », jouit d'un emplacement similaire, mais dans un écrin de verdure. Preci est surnommée le « bourg des chirurgiens », parce que dès l'année 1200 et pendant tout le Moyen-âge, elle a accueilli une école de médecine qui a rayonné dans toute l'Europe. Tout le charme de Scheggino, au cœur de la Valnerina, réside dans ses rues soignées, tandis que Vallo di Nera marque l'esprit par son caractère typiquement médiéval et imposant.



Truffe noire - Addictive Stock/iStock



Safran - Biserka Stojanovic/iStock

## Alentours de Spolète

Nous arrivons maintenant aux environs de Spolète, où les vieux bourgs insensibles au passage du temps ne manquent pas non plus. Campello sul Clitunno est un village fortifié sur deux niveaux, protégeant un vrai trésor : les « fonti del Clitunno » (fontaines du Clitumne), un ensemble de sources déjà célèbres à l'époque romaine, qui forment une étendue d'eau d'où s'écoule le petit fleuve Clitumne. Non loin de là se trouve le « tempietto del Clitunno » (petit temple du Clitumne), érigé au Ve siècle après J.-C., inscrit au Patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO, en tant qu'élément du site sériel « Les Lombards en Italie, Lieux de pouvoir (568-774 après J.-C.) » La zone est constellée de lieux à visiter, à l'image de Castel Ritaldi, au pied des monts Martani, et de Giano dell'Umbria, qui offre une vue splendide sur la vallée du Clitumne.

Spolète compte parmi les villes d'art majeures de l'Ombrie et mérite un développement. Plus de 2 000 ans d'histoire et d'événements internationaux en font un lieu unique sur le plan culturel. La ville est implantée sur la colline Sant'Elia, au pied du bois sacré de Monteluco. Elle est connue pour des événements prestigieux, comme le Festival dei Due Mondi (Festival des deux mondes).

Ce territoire est lié au cépage du *trebbiano spoletino*, particulièrement célèbre, qui appartient à la grande famille des *trebbiani*, l'un des raisins blancs les plus cultivés en Italie. Malgré un nom qui le rattache à Spolète, le *trebbiano spoletino* est d'origine incertaine, car le premier témoignage qui le décrit date de 1878, sous la plume de Francesco Francolini (dans ses « Bulletins ampélographiques »). Il ne fait aucun doute, cependant, que ce cépage a fait de l'Ombrie sa terre d'élection, puisqu'il n'est cultivé que dans cette région, presque exclusivement entre Spolète, Foligno et Montefalco, dans la province de Pérouse. Le *trebbiano spoletino*, travaillé en monocépage, produit un vin au nez plutôt fruité, frais, assez alcoolisé, avec une acidité poussée. C'est pour cette dernière caractéristique qu'il se prête bien à la production de vins pétillants. Il peut également être vinifié en assemblage, bien que cela soit assez rare.

Dans cette zone, l'une des spécialités à déguster s'appelle la « *crescioda spoletina* ». Chaque famille a sa version, au point qu'il existe un dicton : « À chaque maison sa *crescioda*. » Ce gâteau se rattache au fameux carnaval de Spolète, mais on le mange désormais toute l'année. Son nom découle de « *crescia unta* », autrement dit « fougasse huileuse », en raison de sa consistance moelleuse et de son aspect brillant, même s'il semble que l'huile n'ait jamais été utilisée dans cette préparation. Les recherches historiques font remonter la *crescioda* au Moyen-âge. Une ancienne version, en plus du chocolat, prévoyait l'utilisation de bouillon de poule, de panure et de pecorino. Cette saveur aigre-douce a, au cours des siècles, évolué vers l'idée plus moderne de dessert. De nos jours, la *crescioda* est préparée avec du lait, des œufs, du chocolat noir et des amarettis. Sa particularité tient aux trois couches qui se forment spontanément pendant la cuisson. La *cresciunta*, délicate, aromatique et crémeuse, est donc presque un gâteau magique. Un gâteau qui surprend et raconte le côté savoureux de la belle Spolète.

## alentours de Terni

Notre voyage approche de son terme, mais nous ne pouvons passer sous silence ni l'extraordinaire spectacle de la « cascata delle Marmore » (cascade des Marmore) ni les nombreuses activités sportives possibles dans le parc fluvial du Nera (aviron, rafting, canyoning, escalade et spéléologie). Les petits bourgs conservent des traces historiques importantes, dans un coin de l'Ombrie qui ne manque pas d'attraits.

Acquasparta était un grand centre culturel, surtout sous la seigneurie de la famille Cesi, dont l'apogée a été la fondation, en 1603, de l'Académie des Lincei, première école scientifique d'Europe, qui a notamment accueilli Galilée. De splendides itinéraires de trekking dans les monts Martani partent d'Acquasparta. Arrone a été fondée par un noble romain du même nom, qui, à la fin du Xe siècle, s'est emparé de l'un des promontoires rocheux donnant sur la Valnerina pour y faire construire un château fortifié, autour duquel s'est agrégé un village.

Calvi dell'Umbria est connu comme le « village des crèches ». Les murs des vieilles maisons sont en effet embellis, depuis 1982, de peintures représentant la Nativité, réalisées par des peintres connus, italiens et étrangers, qui créent ainsi une galerie d'œuvres à ciel ouvert.

Les bourgs de Montefranco, Narni, Polino, San Gemini, Stroncone et Ferentillo se démarquent dans cette zone. On peut également citer Otricoli, située au sommet de la colline qui surplombe la zone archéologique, dans le lieu autrefois occupé par les populations préromaines : en position dominante, sur un long tronçon de la vallée du Tibre, ce qui confère à l'implantation urbaine l'aspect d'une forteresse.

Terni est une ville à part, contemporaine et d'avant-garde, qui s'étend dans une vaste plaine à la confluence des fleuves Serra et Nera. Dès la seconde moitié du XVIIIe siècle, la ville a été l'une des premières en Italie à participer à la révolution industrielle, ce qui lui a valu le surnom de « Manchester d'Italie », grâce à l'énorme source d'énergie de la cascade des Marmore.

Terni est connue pour son pain, véritable emblème ombrien de la production artisanale. Ce produit démontre, comme souvent, que ce sont les goûts les plus simples qui nous tiennent à cœur.

Parmi les plats à découvrir en ces lieux, citons les « ciriole alla ternana », un plat modeste de la cuisine d'Ombrie. Il s'agit de pâtes longues, ressemblant aux picis toscans, en forme de petits serpents. Faites à la main, les cirioles se composent d'eau et de farine, sans œuf. Leur nom vient de « cereus », « blanc comme la cire », précisément à cause de la couleur pâle des pâtes sans œuf. On les assaisonne habituellement d'une sauce tomate à l'ail, au persil et au poivron.

Peu avant Noël, mais pas uniquement, nous vous conseillons d'essayer le « panpepato » de Terni, un gâteau à base de fruits secs, fruits confits et miel, qui remonte aux années 1500, mais aurait des origines encore plus anciennes. Véritable concentré d'énergie, ce gâteau est très apprécié pendant les fêtes de Noël. Chaque famille en prépare sa propre version, ce qui en fait un gâteau très courant. Le panpepato de la ville de San Valentino a décroché une appellation IGP en 2020.

Dans les environs, ne manquez pas la cascade des Marmore, la plus haute d'Europe, et le lac de Piediluco, cerné de chênes verts, destination idéale pour les passionnés de voile, d'aviron et de ski nautique. Un petit village de pêcheurs borde le lac, avec ses maisons colorées, ainsi qu'un mont conique, appelé « montagne de l'écho » en raison d'un phénomène extraordinaire de réverbération, qui peut répéter jusqu'à onze syllabes. Enfin, les zones humides du Recentino et de San Liberatore forment de petites oasis fréquentées par les oiseaux migrateurs et donnent vie à un écosystème idéal pour la flore et la faune.

En somme, vous l'aurez compris, l'Ombrie a tout ce qu'il faut pour vous offrir un voyage inoubliable : art, culture, nature, plaisir, détente et gastronomie locale !



Ecrit par Annalisa Leopolda Cavaleri

Annalisa Cavaleri è giornalista professionista e critico gastronomico. È autore del libro "Luxury Food - Le parole chiave per strategie vincenti nell'enogastronomia di lusso", il primo testo a livello internazionale che approfondisce il concetto di "lusso enogastronomico" basato su nuovi concetti strategici come attenzione al territorio, sostenibilità, etica, storia di famiglia, unicità, creatività, experience immersiva e plant based. È professore a contratto per i corsi ufficiali "Comunicazione e marketing dei luxury food" e "Antropologia del cibo" all'Università IULM di Milano. Da anni studia il valore simbolico del cibo nelle religioni, l'alta cucina, l'hôtellerie di lusso e il rapporto tra cibo, alta moda e arte.