LE COMPTOIR AFRICAIN

Un autre commerce, un autre monde …

The News-Pepper(*)oni(**)

(*) celle-là, on la doit à Gene … (**) Celle-là aussi !

Année 5
Volume 6
Juillet 2018

Une « News-pepper » italienne !

Il n'y a pas à dire, la cuisine italienne est une des meilleures du monde (OK, j'avoue, à mes yeux, LA meilleure !)

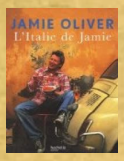
Nous voici de retour de quelques jours à Naples et environs, pour le boulot.

La cuisine italienne est la meilleure et surtout, l'Italie est belle, belle, belle et les Italien(ne)s sont de gens généreux, agréables, joviaux, bons vivants.

Il y a pléthore de livres de livres de recettes italiennes, allez voir, par exemple, sur ce lien mais vous pouvez aussi parcourir L'Italie de Jamie.

L'Italie a inspiré Jamie Oliver pendant l'ensemble de sa carrière.

Son ambition a toujours été de voyager à travers le pays pour saisir l'essence même de la cuisine italienne.



Il voulait écrire le meilleur et le plus simple des livres de cuisine afin que chacun puisse se faire plaisir. Voir plus …

Et si vous voulez manger « italien », vraiment « italien », **Francesco & Ugo** vous accueilleront chez « Racines », Chaussée d'Ixelles, 353 à 1050 Ixelles.

Epicement vôtres,

Geneviève et Bernard

Cuisiner « italien », quelques conseils

Au rayon frais, des tomates, des aubergines, des courgettes, des poivrons, du basilic frais, de l'ail et des oignons. En Italie, grâce au climat, les légumes ont toujours occupé une place prépondérante dans la cuisine. Alors, à la belle saison, ayez toujours ces produits à portée de main.

Évidemment, il faut un gros morceau parmesan. Vous le râperez à la demande.

Dans votre frigo, un bocal de filets d'anchois, un autre de câpres et des olives dénoyautées.

Différentes sortes de pâtes, du riz pour risotto, des tomates concassées, de l'huile d'olive extra vierge, du vinaigre balsamique.

Au congélateur, selon vos envies, des légumes verts, asperges, petits pois, haricots verts, des crustacés, des champignons des bois, des pâtes à pizza.

En lire plus …

Un coin de paradis.

Ce genre d'endroit qui vous fait penser « Mais pourquoi ne suis-je pas né ici, moi ? » …

La péninsule Amalfitaine s'étend sur 50 km de littoral au sud de la péninsule sorrentine, dans la région de Campanie, en Italie. Falaises abruptes et rives escarpées parsemées de petites plages et de villages de pêcheurs aux couleurs pastel. La route côtière qui relie la ville portuaire de Salerne à la commune de Sorrente permet d'admirer de grandes villas, des vignobles en terrasse et des citronniers à flanc de falaise. En lire plus … ou encore ici …

Et il y a un paradis dans le paradis !!

Nous avons dégoté un p'tit coin de paradis au paradis: la Casale Vilarena, à Massa Lubrense.

A ne pas rater ! Exceptionnel !

Plus d'infos ici.

Quelques fruits et légumes du mois

Le site qui vous suggère quels fruits et légumes de saison manger, chaque mois.

Au moins, en achetant ceux-là, vous êtes sûrs de ne pas manger des « trucs » pas trop naturels :-)

Les recettes du mois

- **Arancini (boules de riz)** La recette ici

- **Bruschetta caprese** Si simple et si savoureux La recette ici

- **Canolli siciliens** La recette ici
- **Courgettes à l'italienne** La recette ici

- **Boulettes de viande (polpette) aux aubergines et aux olives** La recette ici

Et toujours plus de recettes sur notre site, ainsi que les vôtres , si vous souhaitez nous envoyer vos recettes préférées.

Le 25 et 26 août: A la ferme « Nos Pilifs »

VENEZ !!!

Vous souhaitez proposer nos produits ?

Chaque mois, de nouveaux magasins décident de proposer nos produits à leurs clients. Voir la carte

Vous souhaitez rejoindre notre réseau de revendeurs ? Vous connaissez une épicerie dans laquelle vous verriez bien nos produits ? Suggérez leur de nous contacter !

Vous désinscrire :-(

Ce serait dommage mais c'est possible …

en cliquant ici.

http://www.comptoirafricain.be
Em@il: info@comptoirafricain.be

Find us on Facebook