



/ Recettes / *Sosule nustrale* /

**AOP FARINE
DE CHÂTAIGNE
CORSE** FARINA
CASTAGNINA
CORSA



Pulenda

PRÉPARATION

Se servir d'un chaudron, *a paghjola*, ou d'une marmite.

Tamiser la farine.

Porter à ébullition l'eau salée. Retirer un peu d'eau et réserver pour en rajouter si nécessaire.

Jeter la farine en une seule fois et tourner avec un manche en bois, *u pulendaghju*. Retirer de temps en temps du feu et remuer en soulevant (la *pulenda* sera cuite lorsqu'elle se détachera des bords de la marmite, compter au minimum 30 min).

Saupoudrer alors de farine la boule obtenue afin de faciliter son détachement, puis la renverser d'un coup sec sur une serviette. Saupoudrer de farine la boule ainsi formée et la recouvrir d'un linge.

Une fois reposée, découper la *pulenda* (traditionnellement elle est découpée avec un fil ou une baguette en bois souple).

INGRÉDIENTS / 6 à 8 personnes

1,5 l d'eau

1 kg de farine
de châtaigne corse
AOP

2 cuillères à café
de sel

La *pulenda*
s'accompagne
de *figatellu*,
panzetta,
fromage frais,
brocciu, œufs,
viandes en
sauce...

"Cent anni pullonu,
cent anni castagnu,
cent anni cavonu."

Astuce

Le lendemain, s'il
vous reste de la
pulenda, les tranches
peuvent être poêlées !
C'est délicieux !

Nicci

PRÉPARATION

Tamiser la farine.

La délayer à froid dans l'eau salée (lui donner la consistance d'une pâte à crêpe).

Chauffer préalablement les traditionnels *farri à nicci* *.

Enduire la première spatule d'une matière grasse et y verser de la pâte à l'aide d'une louche.

Laisser prendre.

Recouvrir avec la deuxième spatule chauffée et graissée.

Retourner pour faire cuire l'autre côté.

* *Spatules en fer.*

On peut aussi utiliser une crêpière.

INGRÉDIENTS /6 personnes

250 g de farine
de châtaigne corse
AOP

50 cl d'eau

1 pincée de sel

Les *nicci* se dégustent chauds.

Ils peuvent être tartinés de
nuciola (pâte chocolatée à
base de noisettes de Cervioni
IGP), de *brocciu* AOP, de miel
AOP, ou tout autre ingrédient
de votre choix.

Astuce

Ajouter toujours une
pincée de sel dans les
préparations à base
de farine de châtaigne
corse AOP.

Brilluli ou Granaghjoli

PRÉPARATION

Tamiser la farine.

Dans un chaudron (ou grande casserole) porter à ébullition l'eau salée puis verser petit à petit la farine.

Remuer vivement avec une fourchette en bois (la règle de l'art voudrait que ce soit avec une fourchette faite avec une branche d'arbousier).

Après cuisson, verser cette bouillie dans des assiettes creuses.

La bouillie doit être épaisse, mais moins dure que la *pulenda*.

Elle se déguste chaude avec du lait froid ou froide avec du lait chaud. Ne pas mélanger le « chaud » et le « froid » mais les laisser côte à côte en ajoutant le lait petit à petit pour bien conserver le contraste « chaud-froid ».

INGRÉDIENTS /6 à 8 personnes

250 g de farine
de châtaigne corse
AOP

40 cl d'eau

1 pincée de sel

25 cl de lait

*Farina stacciata,
Pulenda liccataghja*

Petite exception anecdotique

À Tavera, on ne tamise pas la farine de châtaigne : on préfère les *granaghjoli* avec des grumeaux !

Beignets *Fritelle castagnina*

PRÉPARATION

Tamiser la farine.

Battre l'œuf dans une terrine.

En alternant et progressivement, ajouter un peu de farine et délayer avec un peu d'eau.

Continuer jusqu'à épuisement des ingrédients (la pâte doit être liquide). Saler.

Faire chauffer l'huile de friture dans une poêle.

À l'aide d'une cuillère à soupe, déposer la pâte dans l'huile. Faire dorer d'un côté puis de l'autre. Retirer, égoutter et dégraisser sur un papier absorbant avant de servir.

Accompagner avec du *brocciu* AOP ou des tranches fines de *figatellu*.

La recette de cette pâte est également une excellente base dans l'élaboration de beignets aux crevettes, huîtres ou autres produits de la mer.

INGRÉDIENTS /4 à 6 personnes

250 g de farine
de châtaigne corse
AOP

1 œuf

20 cl d'eau

Huile de friture

Sel

Astuce

Pour conserver ses qualités nutritives et gustatives, la farine de châtaigne corse AOP doit être mise au congélateur.

U Lutina

PRÉPARATION

Tamiser la farine.

Mélanger les jaunes d'œuf et le sucre.
Incorporer la farine, le lait, l'huile et la levure.

Travailler le tout jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Rajouter les blancs d'œufs battus en neige.

Mettre au four préchauffé pendant 45 min à 180°.

INGRÉDIENTS / 5 personnes

*Sur la base d'un
verre de 25 cl*

**2 verres de farine
de châtaigne corse
AOP**

1 verre de sucre

½ verre de lait

¾ de verre d'huile

**1 sachet de levure
(facultatif)**

4 œufs



**Avis aux écoliers,
collégiens, lycéens, étudiants
et sportifs !**

La châtaigne bien mûre et bien cuite ou séchée est composée de glucides lents qui ont la réputation de donner de l'énergie pendant les examens ou les performances sportives.

Bowlcakes *au four à micro-ondes*

RECETTE RAPIDE...

INGRÉDIENTS / 1 personne

1 œuf

**100 g de compote
de pomme sans
sucre ajouté**

**50 ml de lait demi-
écrémé**

**40 g de farine de
châtaigne corse
AOP**

**3 g de levure
chimique**

5 g de cacao

**Un peu de sucre
ou autre sucrant
(facultatif)**

PRÉPARATION

Tamiser la farine.

Dans un grand bol à petit déjeuner, mélanger progressivement tous les ingrédients dans l'ordre indiqué.

Mettre à cuire au four à micro-ondes environ 4 min en fonction du four et de la texture souhaitée.

Démouler sur une assiette, attendre que cela refroidisse un peu.

Saupoudrer de cacao ou de noix de coco.

Déguster !



La farine de châtaigne corse AOP est un aliment riche, sans colorants ni conservateurs. Elle contient majoritairement des glucides et des éléments minéraux : potassium, phosphore, magnésium, calcium, chlore, sodium, manganèse, fer, cuivre, aluminium, zinc.



Gâteau au chocolat

au four à micro-ondes

RECETTE RAPIDE...

INGRÉDIENTS

/ 4 personnes

200 g de chocolat
au lait ou noir
selon goût

100 g de beurre

100 g de sucre

40 g de farine de
châtaigne corse
AOP

1 pointe de couteau
de levure chimique

4 œufs

Pour le glaçage :
100 g de chocolat
au lait ou noir
selon goût

1 c. à soupe de café

PRÉPARATION

Tamiser la farine.

Pour la pâte, faire fondre 2 min à 500 W
le chocolat cassé en morceaux avec le
beurre.

À la sortie du micro-ondes remuer
jusqu'à obtenir une crème lisse.

Ajouter le sucre, la farine et la levure et
mélanger vivement.

Ajouter les œufs un par un en battant
bien entre chaque ajout.

Verser dans un moule en verre de 18x18 cm.
Enfourner aux micro-ondes 2 fois 3 min
à 750 W.

Quand le gâteau est tiède, faire fondre
1 min 30 à 500 W le chocolat cassé en
morceaux avec le café.

À la sortie du micro-ondes remuer
jusqu'à obtenir une crème lisse.

Verser sur le gâteau et laisser prendre.



La farine de châtaigne
corse AOP ne contient
pas de gluten.



Pulenda

au four à micro-ondes

RECETTE RAPIDE...

TEMPS TOTAL 22 à 28 min / PRÉPARATION 10 min / CUISSON 12 à 18 min

L'intérêt de cette recette par rapport à la recette traditionnelle est sa rapidité de réalisation, mais surtout sa facilité d'exécution en évitant les laborieuses 30 min de malaxage dans l'eau bouillante.

PRÉPARATION

Tamiser la farine.

Verser l'eau et le sel dans un récipient
adapté au micro-ondes. Verser la farine
en pluie et bien la mélanger à l'aide d'un
fouet.

Faire cuire 6 min à puissance maximum.

Retirer le récipient du micro-ondes et
bien mélanger la pâte obtenue à l'aide
d'une cuillère en bois ou d'une spatule.

Remettre au micro-ondes pour 6 min à
puissance maximum.

Éventuellement (en fonction de la
puissance de votre four), mélanger à
nouveau et remettre au micro-ondes
pour 6 min à puissance maximum.

Démouler en formant une boule,
sur un tissu de coton saupoudré
d'un peu de farine de châtaigne.

C'est terminé !

INGRÉDIENTS

/ 4 personnes

75 cl d'eau

500 g de farine
de châtaigne corse
AOP

2 pincées de sel



Le conditionnement
sous vide est une
obligation du cahier
des charges AOP.

Cookies

INGRÉDIENTS

/ 4 personnes

170 g de farine
de châtaigne corse
AOP

90 g de sucre de
canne complet

120 g de beurre

1 œuf

1 c. à café de levure

40 g de noisettes
de Cervioni IGP

100 g de chocolat
noir

RECETTE RAPIDE...

PRÉPARATION

Tamiser la farine.

Dans la cuve d'un robot, mélanger le sucre avec le beurre à température ambiante.

Ajouter l'œuf, la farine et la levure.

Mixer les noisettes, concasser le chocolat noir et les incorporer à la préparation.

Faire des petits tas sur la feuille et les aplatir un peu pour leur donner la forme souhaitée.

Enfourner à 180°C pendant 7 à 8 min.

Châtaigne ou marron ?

C'est une question de cloisonnement du fruit !



La vignette AOP
est la seule garantie
de l'origine des
châtaignes corses.

Flan

PRÉPARATION

Tamiser la farine.

Caraméliser en totalité un moule aux bords assez hauts.

Battre les œufs avec la farine et le sucre.

Ajouter le lait et la crème liquide.

Préchauffer le four à 180° C et enfourner pendant 40 min minimum (le centre du flan ne doit pas être tremblotant).

Vérifier la cuisson avec un couteau avant de retirer.

INGRÉDIENTS

/ 6 personnes

200 g de farine
de châtaigne corse
AOP

100 g de sucre

6 œufs

50 cl de lait entier

50 cl de crème
liquide entière

Ce flan s'accompagne de *canistrelli*, d'un coulis de clémentines ou d'un caramel à l'orange et se déguste avec un bon vin blanc bien frais ou mieux avec un muscat corse.

*Tant que nous aurons
des châtaignes,
nous aurons du pain.
Pascal Paoli 1758.*

Astuce

La préparation doit
être mise au four
rapidement afin
d'éviter le phénomène
de décantation.

Madeleines

PRÉPARATION

Tamiser la farine.

Faire fondre le beurre.

Dans un cul de poule fouetter les œufs avec le sucre.

Verser le beurre fondu puis la farine et la levure, bien mélanger le tout pour avoir une pâte lisse et homogène.

Garnir des empreintes à madeleines en silicone ou un moule beurré et fariné.

Cuire 4 min dans un four à 240° C.

Baisser le thermostat à 180° C et poursuivre la cuisson encore 4/5 min.

Attention à la cuisson,
les madeleines brunissent très vite !

INGRÉDIENTS / 15 madeleines

2 œufs

80 g de sucre

60 g de beurre

100 g de farine de
châtaigne corse
AOP

1 cuillère à café de
levure

2 cuillères à soupe
de lait ou de crème



Entretenez un
châtaignier, vous ne
perdrez jamais votre
temps !

Cake à la farine de châtaigne, fromage et Coppa

INGRÉDIENTS / 4 personnes

80 g de farine de
châtaigne corse
AOP

100 g de farine
de blé

50 g de poudre de
noisettes grillées

3 œufs

100 g de Coppa
AOP

100 g de fromage
de chèvre ou brebis
(de quelques jours
et bien égoutté)

30 g de noisettes
de Cervioni IGP

10 cl d'huile d'olive
AOP

10 cl de lait animal
ou végétal

½ sachet de poudre
à lever

1 c. à café d'herbes
du maquis ou de
persil

Sel et poivre

PRÉPARATION

Tamiser les deux farines.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un cul-de-poule, mélanger les deux farines et la poudre de noisettes, puis ajouter la poudre à lever, le sel, le poivre et les herbes du maquis (ou le persil ciselé).

Dans un autre récipient, battre les œufs, puis ajouter l'huile d'olive et le lait.

Incorporer ce mélange aux farines en mélangeant bien, puis réserver.

Couper la coppa et le fromage en petits morceaux et les ajouter à la pâte à cake ainsi que les noisettes.

Huiler et fariner un moule à cake, y verser la préparation et enfourner pour 45 min à 180°C.

Vérifier la cuisson à l'aide d'une lame de couteau et laisser tiédir le cake avant de le démouler.

Astuce

Pour un cake sans
gluten remplacer la
farine de blé par une
autre farine sans
gluten (de riz par
exemple).

Fondant

PRÉPARATION

Tamiser la farine.

Faire fondre le chocolat concassé avec l'huile de coco (si elle est solide) dans une casserole.

Réserver.

Battre les œufs avec la cassonade.

Ajouter le chocolat et l'huile de coco fondus, puis la farine, le cacao et la levure.

Bien mélanger pour ne plus avoir de grumeaux.

La texture obtenue est un peu ferme, ce qui est tout à fait normal.

Répartir la préparation dans des empreintes en silicone.

Cuire 15 min dans le four à 180° C.

INGRÉDIENTS / 12 fondants

150 g de farine de
châtaigne corse
AOP

3 œufs

120 g de cassonade

100 g de chocolat

120 g d'huile de
coco

20 g de cacao

1 c. à dessert de
levure chimique



Les 26 pays européens
ont traduit le savoir-
faire castanéicole
dans leur langue !

Et aussi...

La béchamel à la farine de châtaigne corse AOP

PRÉPARATION

Tamiser la farine.

Faire fondre le beurre à feu doux et ajouter d'un coup la farine.

Remuer vivement avec une cuillère en bois et mouiller aussitôt avec un peu de lait sans cesser de remuer.

S'il se formait malgré tout des grumeaux, troquer la cuillère en bois contre un fouet et fouetter jusqu'à ce que la sauce soit lisse et ait épaissi.

INGRÉDIENTS

30 g de beurre

25 g de farine de
châtaigne corse
AOP

¼ l de lait

Sel



En saison avec les truites

Laver et nettoyer les truites.

Saler légèrement l'intérieur puis paner avec de la **farine de châtaigne corse AOP**.

Dans une poêle verser de l'huile de friture et faire dorer les truites des deux côtés de manière à caraméliser légèrement la dorure.



Chaque année,
le producteur en AOP
est contrôlé sur son
exploitation et sur
son produit.

**AOP FARINE
DE CHÂTAIGNE
CORSE FARINA
CASTAGNINA
CORSA**



**Hameau de Serrale - 20230 San Giovanni
Tél / 06 70 06 50 45 / 06 29 59 58 62**

Email

aocfarinedechataignecorse@orange.fr

Sur notre site

www.aopfarinedechataignecorse.com,

vous trouverez d'autres recettes, des informations sur l'histoire du châtaignier, des photos, la liste des producteurs et leurs coordonnées, des fiches techniques, des liens avec nos partenaires.



L'AOP Farine de châtaigne corse – Farina castagnina corsa est un label de qualité qui garantit à la fois l'origine des fruits à travers une aire géographique bien déterminée et un territoire castanéicole défini par des variétés traditionnelles, un savoir-faire typique et unique, un goût bien caractéristique.

