

Les spécialités siciliennes

Les Panelle

Ingrédients pour 50 panelle (pour 10 personnes environ)

- ✓ Farine de pois chiche – 500g
- ✓ Eau – 1,5 l
- ✓ Persil finement haché – 10 g
- ✓ Huile de friture
- ✓ Sel
- ✓ Poivre



Faites dissoudre la farine de pois chiche dans une casserole remplie d'eau froide. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux. Salez et poivrez. Mettez la casserole sur le feu. Faites cuire à feu doux en mélangeant sans cesse avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une crème souple et bien compacte. Rajoutez le persil haché quelques minutes avant d'éteindre le feu. Eteignez le feu et étalez la pâte sur un plateau ou sur votre plan de travail (recouvert de papier sulfurisé s'il n'est pas en marbre). Laissez refroidir pour que la pâte se solidifie. Coupez la pâte en rectangles ou losanges. Faites frire vos panelle dans une poêle remplie d'huile chaude. Une fois cuites et bien dorées, retirez-les avec une écumoire et disposez-les sur du papier absorbant. Rajoutez éventuellement du sel et du poivre. Mangez-les dans du pain ou toutes seules.

Petite curiosité : Les panelle sont l'une des spécialités du « cibo da strada », c'est – dire de la cuisine de rue typique de la Sicile, en particulier de Palerme. Si on n'a pas le temps de les préparer à la maison, on peut les acheter dans les « friggitorie » ou à des marchands dans la rue. Les siciliens adorent les manger à l'intérieur d'une petite forme de pain rond, avec du citron et du sel.