





Les pâtes sont l'un des éléments déterminants de la cuisine italienne. Il n'est pas surprenant que les Italiens soient les plus gros mangeurs de pâtes au monde.

Mais bien sûr, les Italiens ne sont pas les seuls à aimer les pâtes. Nous, dans les sesshins-zen, pouvons aussi en faire. En effet, elles sont bon marché, faciles à préparer et très nutritives.

Les pâtes sont une source importante de nutriments. Elles contiennent des glucides complexes, sont riches en protéines, en vitamines et en minéraux et fournissent autant d'énergie que les protéines pures, comme le steak, mais contiennent peu ou pas de graisses.

En outre, les pâtes contiennent 6 des 8 acides aminés qui sont à nouveau essentiels pour obtenir des protéines complètes, de sorte qu'il faut moins de fromage, de viande et de poisson ou de légumineuses pour les compléter. Si vous préparez des pâtes all'uovo (pâtes aux œufs), vous aurez besoin d'encore moins de protéines ajoutées.

La clé d'une alimentation saine à base de pâtes réside dans le fait de manger des pâtes à la manière des Italiens. Les Italiens n'utilisent que de petites quantités d'ingrédients supplémentaires.

Sans parler des milliers de possibilités qu'offrent les pâtes. Vous pouvez par exemple les préparer avec du poisson, de la viande ou préférer une version végétarienne. Quoi qu'il en soit, choisissez d'abord le plat auquel elles sont destinées, puis la forme et le type de pâtes.

Il est même possible de construire un repas entier autour des pâtes : vous pouvez commencer par des pâtes froides dans une salade, puis des pâtes dans une soupe et enfin des pâtes dans un délicieux ragoût.

Un peu moins connu, le dessert à base de pâtes est le calciuni, des raviolis sucrés cuits au four et fourrés de châtaignes, d'amandes et d'épices. C'est très amusant à essayer.

Les pâtes se présentent sous toutes les formes et les noms changent parfois d'une région à l'autre. Parmi les centaines de pâtes séchées, j'ai sélectionné celles que l'on trouve également dans nos magasins.

Les pâtes sèches peuvent être divisées en quatre catégories : les pâtes longues, les rubans, les pâtes creuses et les pâtes de forme spéciale. Il y a aussi les pâtes de petite taille pour la soupe, qui sont vendues dans des dizaines de formes, et les pâtes pour la farce pour la préparation des tortellonis et des cappelletti, ainsi que pour les raviolis et les cannelloni.

Enfin, il existe des feuilles de pâtes qui sont utilisées en couches dans les plats à cuire au four, comme les lasagnes. Les pâtes colorées, aromatisées aux épinards, aux tomates, à la betterave, aux champignons et à l'encre de seiche, par exemple, sont très appréciées des enfants. Je me tiens aux variétés les plus traditionnelles, car le choix est déjà vaste.

## PÂTES LONGUES

Les pâtes longues sont exactement comme leur nom l'indique : longues ! Elles sont composées de longues nouilles et sont délicieuses lorsqu'elles sont associées à des sauces crémeuses !

### 1. CHEVEUX D'ANGE (*CAPELLINI*)

Les pâtes cheveux d'ange sont très similaires aux spaghetti, sauf qu'elles sont plus fines. Cette finesse leur permet d'être utilisées avec des sauces et des huiles légères. Essayez-les comme base pour des scampi au poulet ou aux crevettes ou pour de simples pâtes, cheveux d'ange à l'ail et au parmesan.



### 2. BUCATINI

Les pâtes Bucatini sont longues et cylindriques, avec un centre creux.

À première vue, on pourrait facilement les confondre avec des spaghetti. Cependant, elles sont légèrement plus épaisses.

Le trou au milieu n'en a peut-être pas l'air, mais il est idéal pour contenir de la sauce supplémentaire !



### 3. SPAGHETTI

Les spaghettis sont probablement la variété de pâtes la plus savoureuse et la plus populaire.

Elles sont longues et cylindriques, avec une épaisseur qui se situe quelque part entre les bucatini et les cheveux d'ange.

Les spaghettis et les boulettes de viande sont une combinaison classique, mais vous pouvez également préparer d'autres plats comme les spaghettis bolognais, les spaghettis et boulettes de viande au four et les spaghettis au poulet !



### SPAGETTONI

Les spagettoni sont des pâtes longues qui ressemblent aux spaghetti, mais leur diamètre est plus épais. D'où leur nom. En italien, le suffixe “one” signifie “plus gros”.

### 4. FETTUCCINE

Les fettuccine sont un autre type de pâtes bien connu. Ces nouilles sont longues et plates et sont connues pour des plats comme l'Alfredo au poulet (ou mon délicieux Alfredo au saumon).

La largeur des nouilles en fait des pâtes idéales pour les sauces riches et épaisses.

## 5. LINGUINE

Les linguines ressemblent beaucoup aux fettuccine en ce sens qu'il s'agit de nouilles longues et plates. Cependant, elles ne sont pas aussi larges que les fettuccine.

Les linguines sont souvent associées à des plats de poisson consistants et à des sauces crémeuses.



## 6. MALFALDINE

Les mafaldine sont moins connues en France, mais vous en trouverez sous la marque Barilla. Ce sont des pâtes longues en forme de ruban, d'un centimètre d'épaisseur.

On les surnomme également les "mini lasagnes bouclées", du fait de leur forme. Elles proviennent de Naples.

## 7. PAPPARDELLE

Les pâtes Pappardelle ressemblent à des fettuccine extralarges. Ces nouilles fermes et épaisses peuvent supporter n'importe quel type de sauce épaisse, crémeuse ou épaisse. Essayez-les dans cette délicieuse fidélité avec champignons et mozzarella.





## 8. TAGLIATELLI

Les tagliatelles ressemblent beaucoup aux fettuccine et peuvent être un peu difficiles à distinguer. En bref, les tagliatelles sont légèrement plus épaisses que les fettuccine.

Cette différence leur confère une texture un peu plus dure, ce qui les rend idéales pour les sauces épaisses et savoureuses.

## 9. VERMICELLI

Les vermicelles sont un type de pâtes très fines souvent associées au riz Rice-a-Roni en raison de la popularité de sa marque. Ces nouilles peuvent être utilisées avec une sauce ou dans des soupes et des sautés. Jetez un coup d'œil à ma recette de riz aux vermicelles pour un plat d'accompagnement facile à préparer avec ces pâtes savoureuses !



## PÂTES COURTES

Les pâtes courtes ont des formes plus variées que les pâtes longues. Elles sont idéales pour attraper la sauce de différentes manières. Ces pâtes courtes se marient très bien avec des sauces épaisses et consistantes, y compris des sauces à base de légumes !

### 10. CAVATAPPI

Les Cavatappi sont des nouilles en forme de spirale que l'on appelle aussi les pâtes à double coude. La longueur supplémentaire donne une bonne mâche tandis que les courbes aident à retenir la sauce (tout comme le centre creux).

Bien entendu, ces pâtes sont également délicieuses dans les macaronis au fromage.



### 11. CASARECCE

Les casarecce sont des pâtes tubulaires, mais dont les bords ne sont pas vraiment reliés. Ces nouilles roulées de manière lâche sont parfaites pour attraper toutes vos sauces préférées !

## 12. FUSILLI

Cette nouille en forme de spirale est pleine de fentes qui sont parfaites pour attraper et accumuler la sauce ! Elle convient parfaitement aux sauces épaisses et à la salade de pâtes.

Une des pâtes préférées en sesshin.



## 13. RADIATORI

Les pâtes Radiatori ont une forme unique qui ressemble à un radiateur ! Toutes les rainures et les ouvertures les rendent idéales pour accumuler la sauce. De plus, elles sont un complément savoureux aux soupes et aux ragoûts.

## 14. ROTINI

Les pâtes Rotini sont étonnamment similaires aux fusilli, sauf qu'elles sont plus serrées. De la même façon, c'est une nouille parfaite pour tout type de sauce.

## 15. COUDÉS

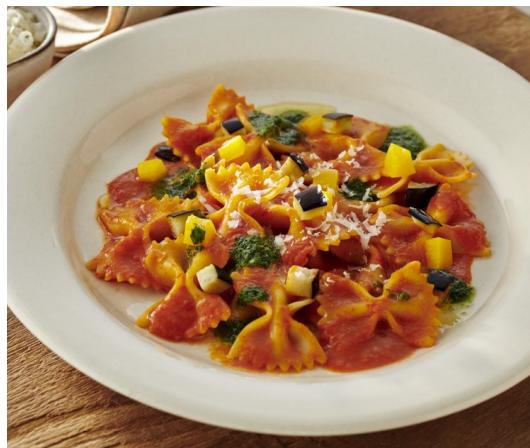
Bien sûr, nous connaissons et aimons tous les macaronis coudés ! Depuis l'artisanat de l'enfance jusqu'au macaroni au fromage collant, cette variante des pâtes est un classique bien-aimé !

En fait, ces nouilles sont utilisées dans de nombreux plats différents, tels que le goulasch ou les macaronis aux tomates !

La petite version, les coquillettes sont les traditionnelles pâtes que l'on accommode avec du ketchup, ou du jambon et du gruyère râpé (oh misère !) Ce sont de petites pâtes souples et consistantes, que l'on peut déguster plus sérieusement avec des bouillons, des soupes ou en salades.



## 16. FARFALLE



Ce type de pâtes populaire est connu sous le nom de pâtes en noeud papillon ! Bien sûr, elles ressemblent à de petits noeuds papillon ! Elles conviennent parfaitement aux plats crémeux et aux salades de pâtes comme la salade de thon aux pâtes !



## 17. GEMELLI

Si vous imaginez deux cordes torsadées ensemble, vous avez une image claire de ce à quoi ressemblent les pâtes Gemelli. Cette variété est un excellent choix pour les salades de pâtes !

## 18. PENNE

Les pennes sont les pâtes préférées de la famille dans la plupart des foyers ! Il s'agit d'une nouille creuse, cylindrique et courte, aux bords anguleux. L'extérieur des nouilles est constitué de crêtes texturées, qui sont parfaites pour accueillir la sauce.



Les pennes se prêtent à de nombreux types de plats, du ragoût de viande hachée au savoureux Alfredo aux crevettes et à l'ail !



## 19. ROTELLI

Les pâtes Rotelli ressemblent à une petite roue de wagon miniature et sont largement utilisées dans les soupes et les plats pour enfants en raison de leur forme amusante !

## 20. RIGATONI

Les nouilles Rigatoni sont similaires aux penne, mais sans les bords biseautés. De plus, elles ont une ouverture plus large au milieu, ce qui les rend idéales pour recueillir les sauces.



## 21. ORECCHIETTE

Ces pâtes à la forme unique ressemblent à des oreilles. Toutes les rainures et les intentions en font un candidat idéal pour combiner des sauces crémeuses !

## 22. ZITI

Les ziti sont également similaires aux pâtes penne, sauf qu'elles sont lisses, sans arêtes ni bords anguleux. Il est excellent dans une casserole et est relativement courant dans les restaurants italiens.

## 23. CONCHIGLIE

Ne vous laissez pas tromper par ce nom sophistiqué, ce ne sont que des coquilles ! On les trouve souvent dans les macaronis au fromage, mais elles conviennent parfaitement à toutes les sauces épaisses et crémeuses.



## 25. DITALINI

Les Ditalini sont des pâtes plutôt petites.

Il s'agit d'un cylindre creux, semblable à une nouille ziti très courte.

Cette variété de pâtes est souvent utilisée dans les soupes telles que les pâtes et fagioli ou le minestrone.

## 24. ORZO

L'orzo ressemble beaucoup au riz (et est souvent confondu avec lui), mais il s'agit simplement de pâtes très courtes et très fines. On peut en faire des salades de pâtes ou les utiliser pour ajouter de la texture et de la variété aux soupes.



## PÂTES FEUILLE

Si vous imaginez une feuille de papier, c'est exactement ce que sont les pâtes ! Elles sont plates et larges et existent en différentes tailles.



### 26. LASAGNE

Les nouilles de lasagne ont leur propre catégorie, car elles ont clairement un aspect et une fonction uniques. Ces longues nouilles plates et rectangulaires sont évidemment parfaites pour toute recette de lasagnes savoureuse.

Vous pouvez acheter ces nouilles précuites pour que vos recettes soient encore plus rapides !

## PÂTES FARCIES

Les pâtes farcies sont les variétés qui se prêtent le mieux à la préparation de farces salées ou crémeuses. Les possibilités sont infinies avec les combinaisons de saveurs délicieuses auxquelles vous pouvez penser !

*Peut-être pas trop adapté aux sesshins mais ...*

### 27. TORTELLINI

Les tortellinis ressemblent un peu à de petits beignets. Vous pouvez acheter des tortellinis pré-remplis au supermarché, farci au fromage, aux épinards ou même à la saucisse. Les tortellinis sont non seulement excellents avec des sauces consistantes, mais aussi dans la soupe !

Comme la farce peut être déjà très savoureuse, ces pâtes sont également bonnes à combiner avec une fine couche d'huile pour que la farce puisse vraiment briller !



### 28. RAVIOLI

Les raviolis sont des pâtes farcies très populaires. Ils sont de forme carrée et leur taille varie de petite à grande. Vous pouvez acheter des raviolis au supermarché ou dans presque tous les restaurants italiens.

## 29. MANICOTTI

Les manicotti sont de grands tubes cylindriques avec des crêtes et des bords inclinés. Cela vous semble familier ? C'est parce qu'il s'agit en fait de nouilles penne extralarges !

Le centre creux est parfait pour être rempli de tout ce que vous voulez, de la charcuterie au fromage en passant par une sauce consistante !



## 30. CANNELLONI

Si les manicotti sont des nouilles penne géantes, les cannelloni sont des nouilles ziti géantes ! Elles sont lisses, sans arêtes, et ressemblent à s'y méprendre à des nouilles de lasagne. Encore une fois, ils peuvent contenir n'importe quelle garniture !