



*Lo Specchio*

## ***CLUB DI CONVERSAZIONE ITALIANA DI TOURNAI***



*Un florilegio di tipiche ricette italiane*

*Dicembre 2025 - N°298*

## I soci sono golosi e buongustai

Nella vita del nostro club, esiste una tradizione saldamente ancorata da anni: la cena di dicembre che si svolge in modalità pasto condiviso.



In un'atmosfera calorosa e conviviale, la serata offre l'opportunità ai soci e ai loro coniugi di rafforzare i legami interpersonali in modo diverso delle solite sedute del ciclo.

Tra le diverse portate gustose proposte e alcuni brindisi, i partecipanti possono condividere momenti di leggerezza che arricchiscono e rafforzano la nostra vita associativa: ricordi di viaggi in Italia, racconti di esperienze personali, futuri progetti del club...



L'anno scorso, il Comitato aveva proposto a chi lo volesse di condividere le ricette dei loro pasti.

Grazie alla vostra partecipazione, possiamo proporre, finalmente, in questo bollettino, un florilegio di squisite ricette.

Nessun dubbio che sarete numerosi a scoprire questi ottimi piatti cucinandoli per il piacere della vostra famiglia o dei vostri amici.

Un ringraziamento ai tutti i cuochi e cuoche per la loro partecipazione.

## Cake salato chorizo/pomodori secchi

### Ingredienti (per una forma di 26 cm o 40 mini cake)

- ✓ 3 uova
- ✓ 10 cl di olio d'oliva
- ✓ 10 cl di latte
- ✓ 150 g di farina
- ✓ 1/2 bustina di lievito
- ✓ 125 g di mozzarella
- ✓ 100 g di chorizo non piccante
- ✓ 4-5 pomodori secchi



### Istruzioni

- ✓ Mescolare uova, olio, latte, farina e lievito
- ✓ Tagliare il chorizo a pezzi e tritare un po'
- ✓ Tagliare la mozzarella in piccoli pezzi
- ✓ Tritare i pomodori secchi
- ✓ Aggiungere tutto alla preparazione
- ✓ Condire: sale, pepe e altre spezie (es. basilico, origano, ...)
- ✓ Infornare a 180° per 40-45 minuti (forma di 26 cm) o 15 minuti (per piccoli cake)

**Jocelyne Desmons**



## Gratin di zucca e finocchio

### Ingredienti (per 4 persone)

800 g di zucca snocciolata e affettata

- ✓ 2 piccoli bulbi di finocchio con foglie (250 g)
- ✓ 125 g di gorgonzola grossolanamente sbriciolato
- ✓ 1 cucchiaio di farina
- ✓ 500 ml di panna liquida
- ✓ 35 g di pane grattugiato



## Istruzioni

- ✓ Cuocere la zucca in acqua, al vapore o nel forno a microonde
- ✓ Affettare i bulbi e le foglie di finocchio
- ✓ Preriscaldare il forno a 200° e oliare un piatto
- ✓ Sovrapporre i pezzi di zucca e i pezzi di finocchio e 3/4 del formaggio
- ✓ In una piccola casseruola, sciogliere la farina con un po' di panna e aggiungere il resto della panna. Portare a ebollizione e lasciare addensare, quindi versare nel piatto

**Jocelyne Desmons**



## Caponata

### Ingredienti (per 4 a 6 persone)

- ✓ 3 melanzane
- ✓ 3 cipolle rosse
- ✓ 200 g di olive verdi (snocciolate)
- ✓ 100 g di capperi
- ✓ 100 g di sedano
- ✓ 150 g di concentrato di pomodori
- ✓ 100 g di zucchero
- ✓ 10 cl di aceto bianco
- ✓ Olio di oliva
- ✓ Prezzemolo o basilico (a piacere)



### Istruzioni

- ✓ Tagliare le melanzane (a cubetti)
- ✓ Cospargerle di sale e lasciare riposare un'ora
- ✓ Tritare le cipolle e friggere 5 minuti; mettere da parte
- ✓ Tagliare a tocchetti il sedano e friggere 5 minuti; mettere da parte
- ✓ Mettere capperi e olive 5 minuti in acqua bollente
- ✓ Friggere le melanzane (formare una crosticina croccante)
- ✓ Trasferirle su foglio di carta assorbente
- ✓ Mettere tutto in una padella tranne le melanzane

- ✓ Aggiungere nella padella: concentrato di pomodori, zucchero, aceto, un po' d'acqua e cuocere 20 minuti mescolando
  - ✓ Aggiungere le melanzane
  - ✓ Regolare per il condimento
  - ✓ Lasciare riposare
  - ✓ 1 piacere, aggiungere foglie di basilico o prezzemolo
- La caponata si mangia calda o fredda.*

## François Roulette & Elena

### Finocchi gratinati saporiti

*I finocchi gratinati al forno, contorno leggero, ricetta gustosa con pangrattato e formaggio da preparare in pochi minuti, da assaggiare caldo, tiepido o freddo.*

#### Ingredienti (per 4 persone)

- ✓ 2 finocchi
- ✓ 4 cucchiaini di pangrattato
- ✓ 4 cucchiaini di grana grattugiato
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ✓ q.b.prezzemolo o le barbe dei finocchi
- ✓ q.b.sale e pepe aglio a piacere
- ✓ q.b.olio extravergine d'oliva



#### Istruzioni

- ✓ Pulire i finocchi eliminando le foglie dure esterne, quelle più coriacee
  - ✓ Mettere sul fuoco una pentola con dell'acqua e portarla a bollire
  - ✓ Tagliare i finocchi a fette larghe, ad uno spessore di circa un centimetro
  - ✓ Tuffare le fette nell'acqua in ebollizione e lasciarle sbollentare per due minuti circa, quindi scolare e tenerle da parte
- (Io li cucino al vapore ...)**
- ✓ Sistemare le fette di finocchio in una teglia leggermente unta d'olio
  - ✓ Spolverizzare con poco sale e pepe (+ aglio)
  - ✓ Unire il formaggio grattugiato al pangrattato, quindi cospargere i finocchi con questa impanatura

- ✓ Completare con un giro d'olio e infornare nel forno già caldo a 200 °C per circa 15 minuti fino ad avere una bella crosticina dorata
- ✓ Infine sfornare i finocchi gratinati, lasciare riposare un paio di minuti, aggiungere le barbe del finocchio o prezzemolo fresco e servire.

**Liliana Valerio**



### **Gelatina di prosecco con frutti rossi**

#### Ingredienti

- ✓ 2 bottiglie da 75cl di Prosecco
- ✓ 375 ml di acqua
- ✓ 375 g di zucchero
- ✓ 12 fogli di gelatina



#### Istruzioni

- ✓ Mettere l'acqua e lo zucchero in un pentolino, portare a ebollizione il liquido
- ✓ Ammorbidire la gelatina in acqua fredda per 5 minuti
- ✓ Scolarla e scioglierla nello sciroppo dolce fuori dal fuoco
- ✓ Versare questo liquido in un'insalatiera, aggiungere il prosecco
- ✓ Dividere i frutti rossi (lamponi, mirtilli, ...) in bicchieri o coppette trasparenti.
- ✓ Versare sopra il liquido e riporre in frigorifero per almeno 3 ore  
*se riuscite ad inclinare leggermente i bicchieri mentre la gelatina si solidifica in frigorifero, otterrete uno splendido effetto visivo*
- ✓ Al momento di servire, aggiungere sopra alcuni frutti rossi freschi

**Santo Petranto & Monique**



## Lenticchie in umido

### Ingredienti

- ✓ 250 g di lenticchie marroni
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 1 costa di sedano
- ✓ 1 carota
- ✓ 1 foglia di salvia
- ✓ 400 g di passata di pomodoro
- ✓ Olio extravergine di oliva
- ✓ Sale e pepe nero



***Tocco di Renato: 200 g di salsiccia italiana, macinata grossa, e 25 g di burro***

### Istruzioni

- ✓ Mettere le lenticchie secche a bagno in acqua fredda per circa 2 ore
- ✓ Eliminare quelle venute a galla, sgocciolare le altre e raccoglierle in una casseruola
- ✓ Coprire con acqua fredda e lessare (far bollire) per 1 ora
- ✓ Intanto, mondare (lavare) le verdure e ridurle a dadini molto piccoli
- ✓ Scaldare 3 cucchiaini d'olio in un tegame, aggiungere la foglia di salvia e la dadolata di verdure
- ✓ Dopo 10 minuti aggiungere (eventualmente prima la salsiccia per 5 minuti poi) la passata
- ✓ Regolare sale e pepe, cuocere per 15 minuti
- ✓ Sgocciolare le lenticchie lessate, trasferirle nel tegame del soffritto, mescolare e lasciare insaporire per almeno 10 minuti
- ✓ Assaggiare regolarmente per verificare la cottura delle lenticchie. Eventualmente prolungare la cottura aggiungendo o no un po' d'acqua. Eventualmente finire la cottura con il burro.
- ✓ Togliere dal fuoco, trasferire su un piatto da portata e ... Buon appetito!

**Renato Lepore e Nathalie Kirch**



## Sbriciolata (torta crumble) alla ricotta

### Ingredienti (per 6 persone)

#### Per l'impasto crumble (sbriciolata)

- ✓ 220 g di farina
- ✓ 70 g di mandorle in polvere
- ✓ 100 g di burro freddo a dadi
- ✓ 1 uovo
- ✓ 90 g di zucchero
- ✓ 1 pizzichino di cannella

#### Per il ripieno alla ricotta

- ✓ 450 g di ricotta fresca
- ✓ 60 g di zucchero
- ✓ Almeno 12 lamponi freschi (o surgelati)
- ✓ La scorza tagliata sottilmente di 2 limoni verdi
- ✓ 1 pizzichino di cannella



### Istruzioni

- ✓ Preparare l'impasto in un'insalatiera: mescolare la farina, le mandorle, lo zucchero e la cannella. Aggiungere il burro e mescolare con la punta delle dita poi incorporare l'uovo. Si deve ottenere un impasto grumoso non completamente omogeneo
- ✓ Per il ripieno, mescolare la ricotta con la scorza di limone, la cannella e lo zucchero
- ✓ Preriscaldare il forno a 180°C (calore ventilato)
- ✓ Versare la metà, o anche i due terzi dell'impasto in uno stampo di 22 cm. Premere sul fondo con le dita per fare un po' risalire i bordi della torta. Guarnire con la metà del ripieno, aggiungere i lamponi e il resto del ripieno.
- ✓ Coprire con il resto dell'impasto sbriciolandolo con le dita.
- ✓ Infornare per 30 a 40 minuti circa (l'impasto deve diventare dorato e croccante)

**Renato Lepore e Nathalie Kirch**



## Peperonata alla campagnola

### Ingredienti

- ✓ 6 cucchiaini di olio d'oliva
- ✓ 1 cipolla rossa, pelata e a rondelle
- ✓ 2 peperoni rossi e 2 peperoni gialli, semi rimossi e a striscioline
- ✓ 350 g di pomodori, patate e tagliate a pezzi
- ✓ 350 g di patate nuove, sbucciate e tagliate a cubetti
- ✓ 1 peperone rosso fresco, semi rimossi e tritato finemente
- ✓ Sale marino, pepe nero macinato fresco
- ✓ Una manciata di foglie fresche di prezzemolo liscio tritato finemente
- ✓ Una manciata di foglie di origano fresco tritato finemente.



### Istruzioni

- ✓ Scaldare l'olio in una padella pesante
- ✓ Aggiungere la cipolla e l'aglio e friggere a fuoco medio
- ✓ Aggiungere le strisce di peperone e un po' di sale e pepe
- ✓ Cuocere e mescolare tutto, per altri 5 minuti
- ✓ Aggiungere i pomodori, le patate, il peperoncino, il prezzemolo, l'origano e un po' di sale e pepe (a piacere)
- ✓ Coprire la padella e lasciare cuocere a fuoco lento per altri 20-30 minuti (mescolare spesso)
- ✓ Sforare il piatto e servire caldo o freddo come antipasti

**Marijke Glorieux**

## Polpettone all'italiana

### Ingredienti (per 4 persone)

- ✓ 500 g di carne macinata di manzo (o misto manzo/maiale)
- ✓ 100 g di pangrattato
- ✓ 1 cipolla tritata finemente
- ✓ 2 spicchi d'aglio tritati
- ✓ 1 uovo
- ✓ 50 g di parmigiano grattugiato
- ✓ 1 cucchiaino di origano
- ✓ 1 cucchiaino di basilico secco (o qualche foglia di basilico fresco)
- ✓ 250 ml di salsa di pomodori
- ✓ 100 g di mozzarella (opzionale per un cuore scioglievole)
- ✓ Sale, pepe (eventualmente peperoncino di Espelette)
- ✓ Olio di oliva



### Istruzioni

- ✓ In una padella, imbiondire cipolla e aglio nell'olio poi lasciare da parte
- ✓ In una grande ciotola, mescolare carne tritata, pangrattato, uovo, parmigiano, il misto cipolla/aglio e tutte le spezie (sale, pepe, origano, basilico, peperoncino) in modo da ottenere una miscela omogenea
- ✓ Formare un polpettone più o meno ovale e metterlo in una pirofila leggermente oliato
- ✓ *Opzione: per un cuore scioglievole, praticare un'incisione nel polpettone e inserire pezzi di mozzarella*
- ✓ Coprire generosamente con la salsa di pomodoro e un filo d'olio (per una bella crosta dorata)
- ✓ Infornare per 40-45 minuti a 180°C

*Altra opzione: arrotolare il polpettone con fettine di pancetta (o prosciutto crudo) prima di metterlo nella pirofila.*

**Dominique Bostoen**



## Torta di zucchine

### Ingredienti

- ✓ 1 pasta sfoglia
- ✓ 4 zucchine piccole
- ✓ 4 uova
- ✓ 2 dl di panna da cucina
- ✓ 100 g di formaggio grattugiato
- ✓ sale e pepe



### Istruzioni

- ✓ Tagliare le zucchine a fette e cuocerle a vapore
- ✓ Lasciare raffreddare
- ✓ Sbattere 4 uova in una ciotola grande
- ✓ Aggiungere sale e pepe
- ✓ Versare la panna e mescolare
- ✓ Stendere la pasta sfoglia in una tortiera
- ✓ Aggiungere le fette di zucchine cotte
- ✓ Ricoprire con il composto e spargere il formaggio grattugiato
- ✓ Mettere in forno a 180° C per 40 minuti

Françoise Surquin



## **Insalata di pasta alla puntarella**

*Ricetta d'istinto 😊*

### Ingredienti

- ✓ 500 g di pasta fresca (trofie)
- ✓ 1 puntarella
- ✓ Qualche peperoncino o misto secco italiano all'arrabbiata
- ✓ 150 g di salmone affumicato
- ✓ 5 a 10 filetti di acciughe
- ✓ Capperi e olive



- ✓ Limone, olio d'oliva, sale, pepe
- ✓ Uva passa imbevuta e pomodori o altro che piace...

### Istruzioni

- ✓ Tagliare la puntarella a pezzi (foglie e gambi)
- ✓ Cuocere in acqua bollente 5 minuti le foglie e 10 minuti i gambi
- ✓ Cuocere la pasta al dente
- ✓ Aggiungere la puntarella scolata e i peperoncini alla pasta un po' prima della fine della cottura
- ✓ Scolare...ma non troppo
- ✓ Nella pasta ancora calda, aggiungere salmone, acciughe, capperi e olive
- ✓ Condire con limone, olio di oliva, sale, pepe
- ✓ Aggiungere uva e pomodori (o altro che piace...)

**Marie-Christine Nuttens & Brigitte Phalempin**



### Panettone fritto al burro diagrumi e amaretto

*Ricetta d'istinto 😊*

### Ingredienti

- ✓ 1 panettone
- ✓ 30 cl di latte
- ✓ 1 uovo
- ✓ Burro
- ✓ Scorze di limone e arancia
- ✓ Zucchero di canna e zucchero a velo
- ✓ Amaretto



### Istruzioni

- ✓ Tagliare il panettone a fettine
- ✓ In un piatto basso, mescolare latte, uovo sbattuto, un cucchiaino di zucchero di canna e un cucchiaino di amaretto
- ✓ Impastare le scorze di limone e arancia con il burro
- ✓ Far scogliere il burro impastato nella padella

- ✓ Immergere rapidamente i pezzi di panettone nel misto, scolarli e metterli nella padella
- ✓ Cospargere un po' di zucchero a velo e poi girare i pezzi nella padella
- ✓ Aspettare un po' per la caramellizzazione
- ✓ Se necessario, aggiungere un po' di burro e zucchero
- ✓ Procedere così per tutti i pezzi di panettone

**Marie-Christine Nuttens & Brigitte Phalempin**

### Caggionetti

#### Ingredienti (per 4 persone)

- ✓ 1 kg di castagne
- ✓ 250 g di miele bollente
- ✓ 250 g di zucchero
- ✓ 100 g di cedro candito a pezzettini
- ✓ 100 g di cioccolato fondente grattugiato
- ✓ 200 g di mandorle tostate e macinate
- ✓ 12,5 cl di rum
- ✓ La buccia grattugiata di un limone
- ✓ Cannella macinata e farina q.b.
- ✓ 1 bicchiere di vino bianco
- ✓ 1 bicchiere d'olio



#### Istruzioni

- ✓ Sgusciare le castagne, lessarle e tritarle
- ✓ In una zuppiera, mettere tutti gli ingredienti (dalle castagne alla cannella) e fare amalgamare tutta la miscela
- ✓ Lasciar riposare per una giornata
- ✓ L'indomani, preparare la massa con la farina, il vino bianco e l'olio
- ✓ A massa ottenuta, farne una sfoglia molto sottile e tagliarla in forma di piccoli ravioli
- ✓ Farcire i ravioli con la preparazione e chiuderli
- ✓ Friggere in abbondante olio caldo

**Francesco D'Angelo**

## La volta scorsa



Con grande gioia, il Comitato è stato molto felice di accogliere una trentina di partecipanti alla seduta di novembre, nonostante l'assenza di una serie di soci abituali, cioè un'ovvia prova della vitalità

del nostro club più che trentenne!

La prima parte della serata era, come al solito, dedicata alle informazioni legate alla vita del club tra cui la possibilità di ordinare magliette personalizzate, il progetto di visita a Lille, ...

Poi, i partecipanti al recente viaggio in Emilia Romagna hanno avuto l'opportunità di esprimersi tramite alcuni pareri e ricordi riguardante questa gradevole "avventura" in una regione molto ricca di storia, d'arte e, da non dimenticare, di gastronomia.



Queste testimonianze erano la "porta d'ingresso" dell'argomento scelto per la seduta cioè un "quiz" dedicato alla regione evocata prima, l'Emilia Romagna.



In modo di non favorire una squadra, i presenti sono stati distribuiti in sei gruppi con una ripartizione abbastanza equa tra partecipanti e non partecipanti al viaggio.

Sotto l'egida del nostro animatore Gianpietro (e la sorveglianza dell'arbitro Dominique 😊), hanno dovuto rispondere al questionario a scelta multipla ideato dai membri del Comitato composto da una serie di 66 domande in modo di (ri)scoprire le

ricchezze della regione: dalle città d'arte ai sapori tipici, passando per curiosità storiche e geografiche. Un evento che ha lasciato i partecipanti con nuove conoscenze e tanta voglia di esplorare questa terra.

Non si può (e non si vuole...) designare un vincitore alla fine del quiz.

Tutti i gruppi di giocatori sono stati molto bravi e hanno dimostrato la loro buona conoscenza del Bel Paese, ovviamente con alcune lacune...

Ma... non è mai troppo tardi per imparare 😊.



**Dominique Bostoen**

## **Calendario del ciclo 2025-2026**

**Attenzione!** Da questo ciclo, le sedute si svolgeranno sempre il secondo mercoledì del mese.

- 8 ottobre 2025
- 12 novembre 2025
- 10 dicembre 2025
- 14 gennaio 2026
- 11 febbraio 2026
- 11 marzo 2026
- 8 aprile 2025
- 13 maggio 2026
- 10 giugno 2026

La prossima seduta del club di conversazione italiana di Tournai si svolgerà mercoledì **10 dicembre 2025** dalle 19:30.

Come al solito, la serata sarà dedicata alla consueta cena di fine anno sul modello "ostello spagnolo".

Ognuno è invitato a portare cibo per permettere l'organizzazione di un buffet con piatti e assaggi vari e abbondanti: antipasti, affettati, pasta, torte salate, preparazioni diverse con verdure o carne, formaggi, dolci, frutta... Come tutte le altre volte il club si occuperà delle bevande e offrirà l'aperitivo ai partecipanti che, speriamolo, saranno numerosi.



Per chi volesse dare una mano alla sistemazione, la mensa sarà accessibile dalle ore 18:30.

Le riunioni del club si svolgono al "**Collège Notre-Dame**", Rue des Augustins, 30 a Tournai e cominciano **alle 19:30** (tranne eccezioni).

*A richiesta della Direzione, per motivi di sicurezza, la porta d'ingresso verrà chiusa durante le nostre riunioni. La porta rimarrà aperta fino alle 20:15. Per chi dovesse arrivare più tardi occorrerà telefonare a Dominique Bostoen (0476 56 33 55) o Jean-Pierre Corongiu (0498 28 33 26).*

Chi desidera partecipare alle riunioni, attività diverse e ricevere il bollettino mensile è invitato a pagare la quota **di 25,00 €** tramite bonifico bancario al numero di conto seguente: "Lo specchio" **BE51 1261 0020 9962**.

Scadenza ultima per il pagamento: **30 novembre 2025**.

Sito internet del club : <https://www.conversazione-italiana.be>

**Editore responsabile:** Dominique Bostoen, rue Guillaume Charlier 15/42 - 7540 Tournai.