

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 37 (2007)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Gastronomie : découvrez les richesses du Tessin!

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Découvrez les richesses du Tessin!

La cuisine tessinoise est à la fois riche, goûteuse et très simple. Laissez-vous tenter par la coppa, la polenta et le merlot.

Il n'existe pas à proprement parler de culture culinaire tessinoise, sauf peut-être dans les vallées reculées. Les chefs du canton se sont largement inspirés de la cuisine lombarde. Maestro Martino, surnommé le prince des cuisiniers au 15<sup>e</sup> siècle, a forgé sa réputation au service du duc Francesco Sforza. Aujourd'hui encore, le Tessin compte de nombreux cuisiniers prestigieux, parmi lesquels Dario Ranza, chef du *Principe Leopoldo* à Lugano.

Qui dit Tessin pense immédiatement aux *grotti* typiques, ouverts de Pâques à fin octobre. On y consomme de la charcuterie (saucissons et mortadelle), la célèbre coppa et la viande séchée de bœuf ou de cheval. A déguster en automne, les petits salamis de sanglier ou de cerf, au goût corsé, accompagnés de pain rustique à l'épeautre ou au seigle.

On vous proposera également la minestrone, le risotto, la polenta,

et aussi des fromages régionaux. Le tout est évidemment arrosé d'un boccacino de merlot del Ticino servi frais en été. Parmi les produits typiques, citons encore différents miels provenant des acacias, du tilleul et du châtaignier, un peu fort au goût, mais très apprécié des connaisseurs. Les châtaignes sont consommées six mois par an. On les utilise pour faire de la farine, des pains, des gâteaux, de la confiture et même de la bière. Et puis, pour les gourmands, on en fait des marrons glacés riches en calories. Le Tessin produit également de l'huile d'olive légère et très fruitée.

Enfin, n'oublions pas le vignoble tessinois. Dès 1907, on implanta le merlot, venu du Bordelais. Depuis, ce vin rouge très structuré a fait la réputation du Tessin en matière viticole. Il est protégé par une appellation d'origine contrôlée (AOC) depuis une dizaine d'années. ■



Que ce soit dans les *grotti* ou au bord de l'eau, la cuisine tessinoise est toujours très appréciée.

## Filet de poisson et riz aux légumes

Recette pour 4 personnes

Préparation: 45 minutes



J.-R. P.

Les terrasses sont nombreuses au bord du lac Majeur et du lac de Lugano. On y propose surtout du poisson à la belle saison.

**Ingédients:** 400 g de filet de féra ou de perche (3-4 gros filets par personne), 320 g de riz (basmati), 2 carottes, 100 g d'asperges fines (pointes), 1 poireau, 1 dl de crème, 5 dl fumet de poisson, 1 citron, farine, sel, poivre, aneth.

**Préparation:** couper les carottes, le poireau et les pointes d'asperges en fins carrelets. Verser le riz et les carottes dans un demi-litre d'eau. Ajouter une cuillère à café de bouillon de légumes. Porter à ébullition une vingtaine de minutes. Ajouter les pointes d'asperge à mi-cuisson. Saler et poivrer selon vos goûts. Après avoir retiré la peau, passer les filets de poisson légèrement dans la farine. Verser un peu de beurre dans une poêle et faire chauffer lentement. Les faire dorer une minute de chaque côté et les réserver au chaud.

**Présentation:** déposer le riz sur une assiette préalablement chauffée. Disposer les filets de poisson à votre convenance. Ajouter un filet de citron avant de servir.

**Vin:** Bianco Vinattieri del Ticino.