



Panini: le sandwich à son meilleur

Votre sandwich aplati au fond de votre boîte à lunch vous déprime? Passez-le quelques secondes dans un presse-sandwich, et vous obtiendrez un panini tout chaud et croustillant qui fera des jaloux!

Comme son nom le suggère, le panini provient d'Italie. "Panini" vient du mot *panino*, qui veut dire "sandwich" en italien. Et là-bas, il y a des marchés où l'on ne vend que des paninis», explique Tiffany Collins, auteure du livre *Panini*. En effet, depuis les années 60, des boutiques alimentaires spécialisées dans la préparation de paninis, les paninoteca, se multiplient en Italie, où les consommateurs raffolent de ces sandwiches grillés.

À Montréal, au moins trois comptoirs à sandwiches portent d'ailleurs le nom de paninoteca. «Ça veut dire "shop à sandwiches"», dit avec son accent italien Sophia Boa, copropriétaire d'un de ces comptoirs au centre-ville de Montréal.

Les bons pains à paninis

Lorsque nous pensons au panini conventionnel, nous songeons bien sûr à un pain ciabatta ou focaccia. Mais ce ne sont pas les

seuls pains adéquats pour faire de bons paninis, loin de là! Tous les pains s'y prêtent, à condition d'ajuster la pression du presse-sandwich. «La première fois que j'ai fait un panini, j'ai utilisé un pain blanc normal et je l'ai garni de beurre d'arachides et de confiture. C'était pour ma fille. J'ai suivi les instructions du fabricant et j'ai appuyé aussi fort que possible sur le sandwich; il est sorti si mince qu'il aurait pu passer sous une porte! raconte Mme Collins en riant. On peut utiliser toutes sortes de pains, mais il faut ajuster la pression de notre appareil en conséquence.»

À la Paninoteca, le pain n'est pas seulement un support, il est aussi choisi en fonction de sa saveur. «Par exemple, pour nos paninis aux légumes et fromage bocconcini, on utilise un pain ciabatta aux olives ou encore un pain aux graines de tournesol. Quand on a une garniture plus goûteuse, comme du steak aux poivrons rouges grillés, on préfère utiliser un pain plus neutre, comme le ciabatta régulier ou une baguette», explique Mme Bao. «En fait,

le seul pain qui ne nous a pas donné de très bons résultats est le pain pumpernickel, parce que son goût est trop prononcé. À moins de l'utiliser avec une garniture forte, comme des fromages forts et du pesto.»

Garniture: laissez libre cours à votre imagination...

Tout ce qui fait un bon sandwich fait un bon panini. «Je n'ai pas encore trouvé un ingrédient qui n'était pas bon dans un panini! lance Tiffany Collins. Mais disons que pour les fruits, il est préférable de les faire sécher un peu avant, pour ne pas trop mouiller le pain. La laitue devient parfois molle et moins appétissante une fois chauffée, mais on peut la remplacer par des épinards», conseille-t-elle.

Sophia Boa, de la Paninoteca, nous conseille de porter attention aux sauces que nous y ajoutons. «Toutes les sauces qui se consomment chaudes peuvent très

bien entrer dans la composition d'un panini. Nous préparons à la Paninoteca un sandwich avec du pesto, et c'est excellent. Mais les vinaigrettes à salade, elles, sont un peu trop liquides et risquent de mouiller le pain.» Il faut donc faire attention aux légumes marinés. Ils peuvent être excellents, mais il faut au préalable les assécher un peu.

Quelques critères d'achat d'un presse-sandwich

«Il existe des presse-sandwich pour tous les goûts et tous les budgets, mais ceux que j'apprécie le plus sont les modèles qui possèdent deux plaques interchangeable: l'une à surface plate et l'autre à surface ondulée. Cela permet de faire autre chose que des paninis», soutient Mme Collins. Et si ces plaques sont interchangeables, c'est donc qu'on peut les retirer de l'appareil. La plupart du temps, elles peuvent aussi être lavées au lave-vaisselle, ce qui est fort pratique.

Tiffany Collins conseille aussi d'opter pour les appareils antiadhésifs et ceux dont le couvercle se soulève complètement, et non pas ceux qui s'ouvrent comme un livre. «J'ai tendance à faire des sandwiches très bien garnis, donc si le couvercle ne se soulève pas complètement, le panini ne sera pas pressé également de tous les côtés et la garniture risque de s'échapper», explique-t-elle.

Le Tiffany

Recette tirée du livre *Panini*, de Tiffany Collins, avec l'autorisation des éditions Modus Vivendi

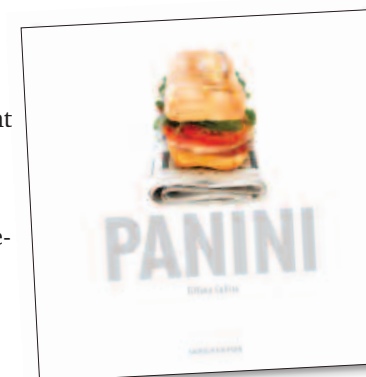
2 portions

Ingrédients

- 2 ciabattas coupés en deux
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza ou sauce marinara
- 60 g (2 oz) de mozzarella en fines tranches
- 30 g (1 oz) de pepperoni en fines tranches
- 50 ml (1/4 tasse) d'olives kalamata égouttées, taillées en deux
- 50 ml (1/4 tasse) de feta émietlée
- 50 ml (1/4 tasse) de piments jalapeños marinés, égouttés et coupés en fines tranches

Préparation

- ❑ Faites chauffer le grille-panini à la puissance maximale.
- ❑ Posez les ciabattas du côté de la mie sur un plan de travail et badigeonnez-en la croûte d'huile d'olive. Tournez les pains et tartinez-les de sauce à pizza. Garnissez les moitiés inférieures de mozzarella, de pepperoni, d'olives, de feta et de piments jalapeños. Déposez les moitiés supérieures et appuyez doucement dessus pour comprimer les sandwiches.
- ❑ Posez-les sur le gril, abaissez la plaque supérieure et faites dorer de 3 à 4 minutes. Servez chaud.



100 recettes de paninis

Dans cet ouvrage abondamment illustré et d'une facture invitante, l'auteure Tiffany Collins nous propose pas moins d'une centaine de façons de préparer et de garnir ces fameux sandwiches grillés italiens. Outre les recettes, qui sont simples et bien expliquées, l'auteur nous livre des conseils sur les types de grille-sandwich offerts sur le marché. À la fin du livre se trouve aussi une section fort intéressante où vous trouverez des

recettes de mayonnaises, aiolis, sauces et accompagnements pour agrémenter vos paninis.

Aussi bien fait soit-il, *Panini* n'est pas un livre de recettes qu'on sortira souvent pour cuisiner, sinon pour s'inspirer ou se donner des idées, car le panini n'est pas un mets très difficile à préparer. Le prix suggéré est par ailleurs plutôt élevé pour un livre qui ne traite que d'un seul plat.

Panini
Tiffany Collins, Modus Vivendi
www.modusaventure.com
Prix suggéré: 24,95 \$

À découvrir...

La Paninoteca
420, rue de
la Gauchetière Ouest,
Montréal
514-878-2432