

## Les repas en Italie

Les italiens aiment manger et aiment bien manger ; ils ne font pas moins de 5 repas (pasti) dans la journée :

- le petit déjeuner : « la prima colazione »
- le goûter de 11 heures : « lo spuntino »
- le déjeuner : « il pranzo »
- le goûter de 16 heures : « la merenda »
- le dîner : « la cena »

La « prima colazione » est un des moments les plus importants de la journée : il prépare les jeunes italiens à affronter 6 à 7 heures de cours. Il se compose généralement d'une boisson chaude : lait (latte), chocolat chaud (cioccolata), cappuccino (sorte de café au lait) ou pour les plus grands un café (caffè). Cette boisson est accompagnée de tartines à la confiture (fette di pane con marmelata), de tartines à la Nutella (célèbre pâte à tartiner originaire de Turin – cf livre au CDI) ou encore de divers biscuits (biscotti) ou viennoiseries (cornetto, brioche...).

Vers 11 heures, au moment de « l'intervallo » (la récréation), certains élèves se concèdent « uno spuntino », un goûter qui peut être sucré ou salé.

Le repas de midi, « il pranzo », ne se prend pas avant 13h30 ou 14h, ce qui correspond aux heures de sortie de l'école mais également des bureaux.

Vers 16-17 heures arrive le moment de « la merenda », le goûter qui suit la sieste. Les plus jeunes consomment des brioches accompagnées de jus de fruit ; les adultes, en fonction de la saison et des envies, vont prendre un espresso ou un cappuccino au bar, ou alors s'orienter vers « le gelateria » pour une glace, ou encore vers un vendeur de « pizza al taglio » (pizza à la coupe) ou de « panini » (petits sandwich) ; glaces, pizza et panini se consomment généralement par petits groupes sur une place de la ville.

Le soir, enfin, « la cena » se prend aux environs de 20 heures.

« Il pranzo » ou « la cena » se divisent généralement 4 moments :

- « gli antipasti » sont de la charcuterie, du fromage et des légumes grillés
- « il primo » est une soupe (una minestra), un risotto ou des pâtes (la pasta)
- « il secondo » est de la viande (la carne), du poisson (il pesce) ou des œufs (le ouva) accompagnés de légumes ou de salade (il contorno)
- pour le dessert, l'italien précise « la frutta » (les fruits) ou « il dolce »

Ces repas peuvent paraître copieux mais il faut avoir à l'esprit que les plats à base de pâtes ne sont pas l'unique plat, comme c'est le cas en France ; ils sont donc moins remplis !

Les italiens mangent moins de pâtes lors d'un repas mais ils en mangent plus régulièrement.

## Repas classique italien

La structure est souvent la même mais les spécialités varient d'une région à l'autre.

- « gli antipasti » sont de la charcuterie, du fromage et des légumes grillés
- « il primo » est une soupe (una minestra), un risotto ou des pâtes (la pasta)
- « il secondo » est de la viande (la carne), du poisson (il pesce) ou des œufs (le ouova) accompagnés de légumes ou de salade (il contorno)
- pour le dessert, l'italien précise « la frutta » (les fruits) ou « il dolce »

Prenons l'exemple d'un repas classique sicilien :

Antipasto : Marsala con olive

Primo : Maccheroni con le sarde

Secondo: Pescespada ai ferri con peperonata

Dolce: Cassata siciliana

con espresso