



# Atlas des itinéraires gastronomiques en Toscane

À la découverte des plats, des produits et des territoires



**LA TOSCANE**  
**UNE RENAISSANCE SANS FIN**

**«Nous avons savouré  
chaque instant  
de notre voyage»**

Découvrez les itinéraires gastronomiques en Toscane  
[visittuscany.com](http://visittuscany.com)



## Vetrina Toscana

Déguster la cuisine locale, c'est vivre une expérience unique, un véritable «voyage dans le voyage». L'extraordinaire biodiversité des produits et des plats toscans fait qu'il peut être difficile de s'y retrouver, à moins de se munir d'une boussole. Vetrina Toscana, le projet de la Région qui vise à promouvoir le tourisme œnogastronomique, vous aidera dans cette «chasse au trésor». Vetrina Toscana est un allié précieux dans la découverte des saveurs authentiques : lorsque vous apercevez ce label dans un restaurant, une œnothèque, une cave ou une épicerie, un hôtel ou une ferme-auberge, c'est la preuve que vous avez atterri dans un lieu où la tradition culinaire toscane est préservée et transmise avec passion. Vetrina Toscana oriente les voyageurs vers des expériences authentiques, où ils peuvent découvrir non seulement ce que mangent les Toscans, mais aussi comment ils vivent leur relation avec les aliments : conviviale, respectueuse des saisons, indissolublement liée au territoire qui les entoure. À travers des événements, des parcours à thème et des collaborations avec des musées et des institutions, Vetrina Toscana rend la culture gastronomique accessible et engageante, tout au long de l'année, avec plus de 350 événements organisés dans toute la région afin de découvrir les endroits les plus reculés sur la route des saveurs.

---

Partagez vos aventures

[vetrina.toscana.it](http://vetrina.toscana.it)

[visittuscany.com](http://visittuscany.com)





# Plats traditionnels de la Toscane

*La tradition gastronomique toscane a fait de la simplicité sa force et de l'inventivité populaire sa richesse, une cuisine qui puise ses racines dans la terre, les saisons et les besoins quotidiens*



## 1 « Se non è zuppa, è pan bagnato »

Le pain est l'ingrédient principal de soupes et de plats même lorsqu'il est « trempé ». Une cuisine paysanne qui utilise le pain comme ingrédient récupéré et qui, associé aux ingrédients du potager, permet de créer des saveurs saines. La **ribollita**, une soupe chaude où le pain se mélange aux légumes. En Maremme, on trouve l'**acquacotta**, tandis que Florence revendique la paternité de la **carabaccia**, une soupe historique à base d'oignons qui, semble-t-il, était très appréciée de Léonard de Vinci. Le pain rassis trouve également une nouvelle vie dans des préparations telles que la **bruschetta**, la **pappa col pomodoro**, une soupe à la tomate, et la **panzanella**, une salade d'été fraîche.

## 2 Eau, farine et fantaisie

L'union entre l'eau et la farine donne naissance à des variétés surprenantes de formes et de saveurs. Les **pici**, typiques du Val d'Orcia et du Val di Chiana, sont de gros spaghettis formés à la main qui prennent des appellations différentes selon le territoire. Les **tortelli de pommes de terre du Mugello**, les **tortelli maremmani** riches en épinards et ricotta fraîche et les **tordelli**, farcis de viande et d'herbes sauvages, dans la région de Lucques, en Versilia et à Massa-Carrare. Dans la Lunigiana, grâce à la magie de la cuisson dans les testi, on trouve une des plus anciennes pâtes : les **testaroli**. Enfin, il y a les **gnudi**, une préparation audacieuse qui ne présente que la farce, sans feuille de pâte.



### 3 « Render pan per focaccia »

Partons d'une très vieille expression, citée par Dante et Boccace, pour parler de ces pains et focaccia dont la Toscane est riche, même au niveau lexical : pour définir la **schacciata all'olio**, il existe plus de 600 termes différents. Pour la **torta di ceci**, comme on l'appelle à Livourne, protagoniste absolue du sandwich **5 & 5**, le nom change selon les endroits : **farinata** à Massa Carrara, **cecina** en Versilia et à Pise. La farine de maïs ou de blé formenton est l'ingrédient principal de la polenta, et de soupes telles que la **farinata de chou noir du Mugello**, le **bordatino de Livourne** ou les **matuffi de Lucques**. En Lunigiana, on mange la **marocca de Casola** faite de farine de châtaignes et pommes de terre.



### 4 Profondo rosso (rouge profond)

Si vous n'aimez pas la viande saignante, ne commandez pas le **steak à la fiorentina**, au rituel de préparation et à la coupe spécifique préparée par des générations de maîtres bouchers, s'abîmant s'il est trop cuit. En revanche, d'autres plats ont besoin d'une cuisson très longue et d'épices raffinées : le **stracotto**, le **peposo de l'Impruneta**, le **stufato à la Sangiovese** et le **rôti « mort »**. Le gibier et les viandes de basse-cour démontrent à quel point la cuisine toscane a su valoriser toutes les ressources disponibles, comme dans le cas des abats, mis à l'honneur dans des plats emblématiques tels que la **trippa alla fiorentina**, le panino au **lampredotto** et le **crostino nero**.





## 5 L'art de la conservation et la charcuterie « consistante »

Parmi les protagonistes de l'art ancestral de la conservation, on trouve le **Prosciutto Toscano DOP** et des spécialités locales telles que le Bazzone de la Garfagnana et le **Prosciutto du Casentino**. La **Finocchiona IGP**, avec ses graines de fenouil, le célèbre **Lardo di Colonnata IGP**, et son processus d'affinage dans des cavités en marbre de Carrare, la **Mortadella di Prato IGP**. Enfin : **capocollo**, **lombo**, **sbriciolona**, **rigatino**, et des variantes du **sanguinaccio** - buristo, mallegato, biroldo.

## 6 « Chiare fresche e dolci acque »

Dans les plats de la mer de la Toscane, le savoir-faire culinaire s'allie au respect de l'écosystème marin. Le **cacciucco livornese** est l'emblème de cette tradition : un chef-d'œuvre gastronomique qui met à l'honneur la biodiversité en utilisant des espèces de poissons moins commerciales.

En Maremme, on trouve le **caldaro**. À Viareggio, les **spaghetti alla Trabaccolarra**, un plat créé à l'origine pour récupérer le poisson qui ne pouvait être vendu au marché. Le poisson de rivière, en particulier la truite, et le poisson de lac, comme le « **Brustico** » de Chiusi, *abbrustolito*, c'est-à-dire grillé, qui revendique des origines étrusques.





## 7 « Al contadino non far sapere... »

Au VIII<sup>e</sup> siècle av. J.-C., les Étrusques ont commencé à produire du fromage. Pline l'Ancien mentionne le **pecorino** comme faisant partie de l'alimentation des Romains de l'Antiquité. Le **Marzolino di Pienza**, fleuron du Val d'Orcia, incarne la continuité de cette tradition millénaire. Le **Pecorino Toscano DOP** se démarque en raison de ses variétés fraîches et affinées. Sur les terres de Volterra, on trouve le **Pecorino delle Balze Volterrane DOP**. Le **Ravaggiolo del Mugello**, fromage frais à pâte molle, remonte au XVI<sup>e</sup> siècle. Dans les montagnes de Pistoia, les producteurs perpétuent la tradition du pecorino au lait cru, aujourd'hui PAT (Produit Agro-alimentaire Traditionnel) et Sentinelle Slow Food.

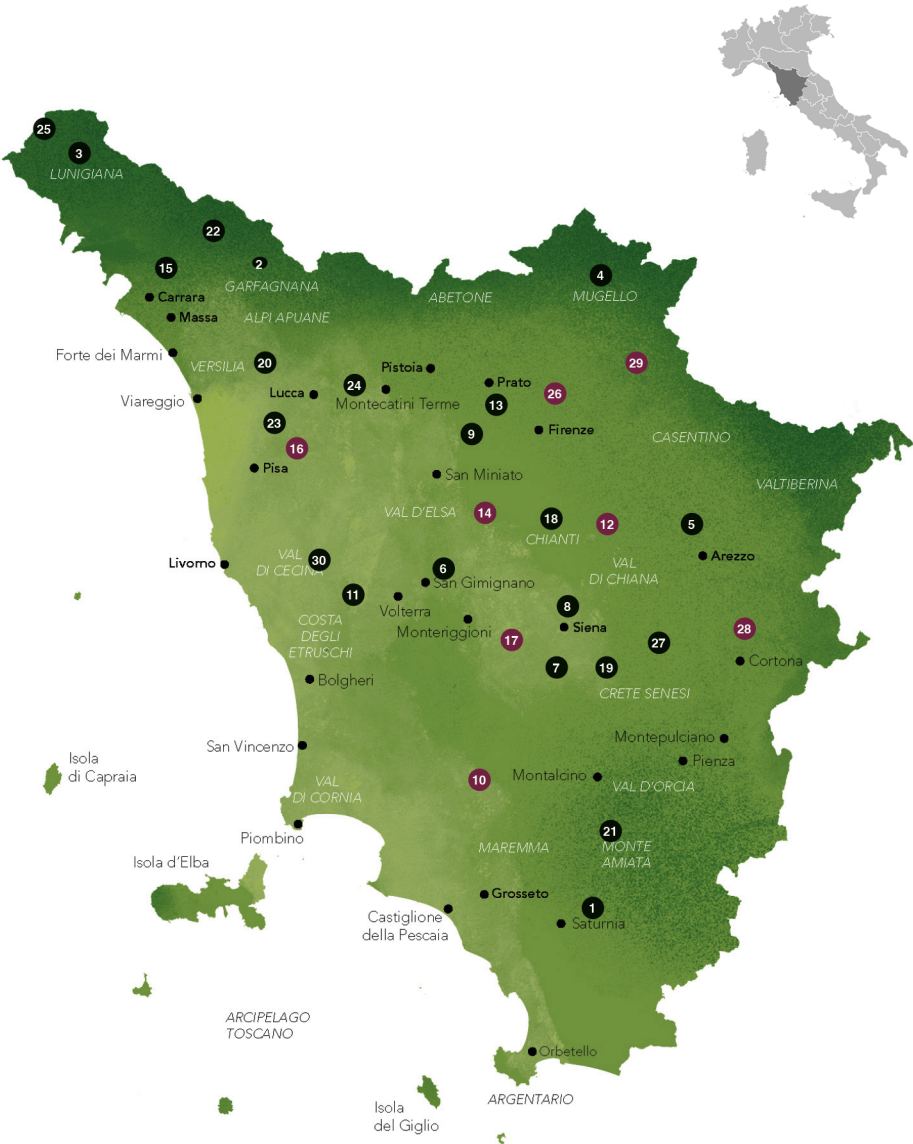


## 8 « Dulcis in fundo »

Les **Cantuccini IGP** sont des biscuits typiques aux amandes. La **Torta co' Bischeri** est de la région de Pise tandis qu'à Lucques on trouve le **Buccellato**. Il existe de nombreux délices à base de farine de châtaigne : les **necci**, les **frittelle dolci** et le **castagnaccio**. Avec le Carnaval, on voit arriver la **Schiacciata Fiorentina**, le **Berlingozzo**, et les **cenci**. Au printemps, on trouve les **frittelle di riso di San Giuseppe**, le **Pan di Ramerino** et les **focacce pasquali**. En été : le **zuccotto** ; en automne, à Sienne, on a le **Pan co' santi**, puis les gâteaux de Noël : le **panforte di Siena IGP**, les **ricciarelli IGP**, les **cavallucci** et les **copate**, ainsi que les **Befanotti**, des biscuits sablés en l'honneur de l'Épiphanie.



# Liste des produits bénéficiant d'une Appellation



En rouge, productions répandues dans toute la région en plus de la zone indiquée



En noir, productions strictement localisées dans la zone indiquée



## Produits DOP et IGP de la région Toscane

### CHÂTAIGNES ET FARINES DE CHÂTAIGNES

#### 1 Castagna del Monte Amiata IGP

(Châtaigne du mont Amiata IGP)

Fraîche ou sèche, il s'agit d'un fruit sucré et délicat

#### 2 Farina di neccio della Garfagnana DOP

(Farine de châtaigne de la Garfagnana DOP)

Farine de châtaignes, utilisée pour des préparations sucrées ou salées

#### 3 Farina di castagna della Lunigiana DOP

(Farine de châtaigne de la Lunigiana DOP)

Farine de couleur ivoire, utilisée pour des produits typiques de la zone

#### 4 Marrone del Mugello IGP (Marron du Mugello IGP)

Très sucré avec une pointe de vanille et un parfum de pain frais

#### 5 Marrone di Caprese Michelangelo DOP

(Marron de Caprese Michelangelo DOP)

De forme elliptique, au parfum unique et à la saveur sucrée

### ÉPICES

#### 6 Zafferano di San Gimignano DOP

(Safran de San Gimignano DOP)

Précieux et pur car travaillé fleur après fleur, selon des méthodes biologiques

### PÂTISSERIES

#### 7 Ricciarelli di Siena IGP

Petits biscuits à base d'amandes, moelleux et sucrés, en forme de losange allongé

#### 8 Panforte di Siena IGP

Gâteau de Noël typique à base de miel, d'amandes, d'épices et de fruits confits

#### 9 Cantucci Toscani IGP

Biscuits traditionnels faits de farine, œufs, beurre, sucre, miel et amandes

### FROMAGES

#### 10 Pecorino Toscano DOP

Il s'agit du pecorino typique de la tradition toscane, il possède une saveur unique et délicate

#### 11 Pecorino delle Balze

Volterrane DOP

Produit à partir de lait cru de brebis et de présure végétale provenant de fleurs de chardon

### SALUMI CHARCUTERIES

#### 12 Finocchiona IGP

Charcuterie tendre et parfumée, assaisonnée de graines ou de fleurs de fenouil et de poivre

#### 13 Mortadella di Prato IGP

Presidio Slow Food

Charcuterie de Prato à laquelle on ajoute de l'alkermès

#### 14 Prosciutto Toscano DOP

Après un long affinage, il présente une saveur délicate et le juste goût.

#### 15 Lardo di Colonnata IGP

Lard de porc affiné dans des cavités de marbre avec poivre, sel, sauge et romarin

#### 16 Salamini italiani

alla cacciatora DOP

Petits saucissons, tendres, au goût doux et savoureux, riches en protéines nobles

### HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

#### 17 Olio extravergine

di oliva Toscano IGP

Notes végétales fraîches et uniques d'olive, d'artichaut ou d'amande

#### 18 Olio extravergine di oliva

Chianti Classico DOP

Elle possède un arôme fruité et un goût légèrement amer et nettement piquant

#### 19 Olio extravergine di oliva

Terre di Siena DOP

Produite à partir d'olives de différentes variétés, elle présente quelques notes amères et piquantes

#### 20 Olio extravergine

di oliva Lucca DOP

Elle a une saveur fruitée, avec des notes piquantes et amères

#### 21 Olio extravergine di oliva Seggiano DOP

La saveur est nette, amère et piquante en toute harmonie

## CÉRÉALES

**22 Farro della Garfagnana IGP**

**(Épeautre de la Garfagnana IGP)**

Céréale ancienne, excellente pour la santé, idéale dans les salades en été et les soupes en hiver

## CHAMPIGNONS

**23 Fungo di Borgotaro IGP**

**(Champignon de Borgotaro IGP)**

Champignons cueillis en Toscane dans la zone de Pontremoli et Zeri

## LÉGUMINEUSES

**24 Fagiolo di Sorana IGP**

**(Haricot de Sorana IGP)**

Prosidio Slow Food

Savoureux et facile à digérer, cultivé selon des méthodes biologiques sur les collines de Pescia

## MIEL

**25 Miele della Lunigiana DOP**

L'appellation DOP pour le miel de la Lunigiana est réservée à deux types : miel d'acacia et miel de châtaignier

## PAIN

**26 Pane Toscano DOP**

Germes de blé, levure naturelle et eau, sans additifs et sans sel

## VIANDE

**27 Cinta Senese DOP**

Viandes provenant d'une race particulière de porc, exceptionnellement savoureuse

**28 Vitellone Bianco**

**dell'Appennino Centrale IGP**

Viandes fraîches provenant de trois races bovines :

Chianina, Marchigiana et Romagnola

**29 Agnello del Centro Italia IGP**

Obtenue à partir d'agneaux âgés de moins de 12 mois, fraîche et tendre

## FRUITS

**30 Ciliegia di Lari IGP**

**(Cerise de Lari IGP)**

Il s'agit d'un fruit typique à la pulpe consistante et croquante, et à la peau de couleur pourpre



## Atlas des itinéraires gastronomiques en Toscane

### *En voyage à la découverte des saveurs*

Vetrina Toscana est un projet qui raconte l'âme la plus authentique de la Toscane : celle que l'on découvre à table, sur les marchés, parmi les collines parsemées d'oliviers et dans les arômes des cuisines locales. Il s'agit d'un parcours éclaté, composé de restaurants, boutiques, producteurs, fermes-auberges, hôtels et itinéraires culturels qui célèbrent la relation profonde qui existe entre les aliments, l'identité et le paysage. Il ne s'agit pas seulement d'œnogastronomie : c'est un récit choral où la cuisine devient le langage du terroir et où chaque plat est une page de son histoire.

**textes: Daniela Mugnai per Vetrina Toscana**

**crédits photos: Giancarlo Bononi, Alberto Conti**

**Andrea Dughetti, Dario Garofalo**

Partagez vos aventures

[vetrina.toscana.it](http://vetrina.toscana.it)

[visittuscany.com](http://visittuscany.com)



Art. 3.168 - 25