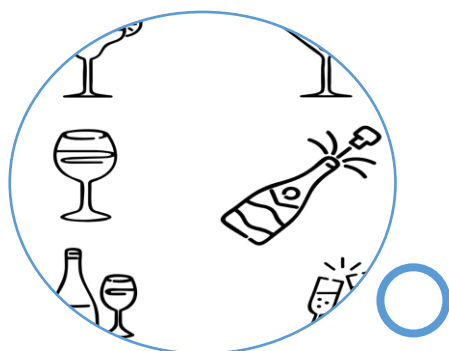


Quoi boire - Quoi manger à Rome ?



Que boire

L'eau de Rome est potable, il est donc potentiellement possible de boire l'eau du robinet. Différentes sources d'eau se trouvent autour de Rome et fournissent de l'eau fraîche et bonne. Toutefois, les Italiens boivent essentiellement de l'eau minérale. Ainsi, au restaurant on ne vous apportera pas une carafe d'eau ; il vous faudra commander de l'eau "naturelle" c'est-à-dire plate, ou "frizzante" c'est-à-dire gazeuse, l'eau préférée des Romains.



Petit mot sur les **boissons sans alcool** : il faut souligner que les jus d'orange pressée "spremuta d'arancia" et les thés froids au citron sont exquis et très rafraichissants l'été ! Toujours sans alcool, les boissons type Crodino et Aperol sont très à la mode à l'heure de l'apéritif. Mélangés au Prosecco et au tonic, vous obtenez un "Spritz". Quant à la boisson chaude, bien-sûr le café est le grand protagoniste ! Pour en savoir plus sur les différents types de cafés à déguster, rendez-vous sur mon Vidéo-Guide extra "*Le Café à Rome*". Les meilleurs cafés de la ville ? Le *Saint Eustache* situé derrière le Panthéon et qui a sa propre recette de torréfaction, et le *Tazza d'Oro* devant le Panthéon qui est également l'une des institutions du centre.

Le vin italien est célèbre et apprécié dans le monde entier. L'Italie est d'ailleurs le 1^{er} producteur mondial de vin, devant la France, l'Espagne ou les États-Unis. On trouve d'excellents vins rouges italiens tels que le Montepulciano d'abruzzo, le Brunello di Montalcino, le Chianti de la Toscane, mais aussi le Nero D'Avola de la Sicile. De très bons mousseux également appelés Spumante et Prosecco existent en brut, demi-sec ou doux. Sachez que l'exportation du Prosecco a désormais dépassé celle du champagne dans le monde et vous trouverez en effet d'excellents *prosecco* !

À Rome, afin de goûter le vin local, je vous conseille le vin blanc de la région sud de Rome : le « Frascati » qui provient des Castelli romani où on produit également de l'huile d'olive. Toujours au sujet des vins blancs, n'hésitez pas à goûter le Vermentino de Sardaigne, ou le Greco di Tufo. Bien-sûr, les cartes vous proposeront également des Sauvignon, Chardonnay et autres types de vins dont le raisin est cultivé en Italie comme dans d'autres pays. Et pour clore votre repas, savourez un limoncello, la liqueur de citron fraîche et digestive. Autres digestifs : la grappa et le Sambucca qui suivent généralement le café.

Notez qu'au restaurant, vous débuterez votre repas directement avec le vin que vous aurez commandé. Il n'est pas habituel de boire un apéritif avant de commencer le repas. Vous pourrez toutefois commander un martini ou autre boisson en attendant les hors-d'œuvres, mais sachez que cela ne fait pas partie des habitudes. L'apéritif se prend au café, puis le repas au restaurant.



Que manger



Maintenant que vous savez quoi boire, voyons quelles sont les spécialités culinaires. Tout d'abord, il faut savoir que la cuisine romaine se compose traditionnellement de plats caloriques aux aliments économiques, qui donnait autrefois l'énergie nécessaire à une population de travailleurs. Il s'agit d'une cuisine riche et pleine de saveurs.

Qui dit Italie, dit **pizza** bien-sûr, notamment les pizzas à la coupe très pratique pour le midi, les "pizza al taglio". Elles vous permettent de goûter différentes sortes de pizza : margherita (sauce tomate et mozzarella), boscaiola (champignon et chair à saucisse), pizza aux courgettes etc... Les pizzerias vous proposent aussi des **entrées frites** : les *suppli*, spécialités que vous ne trouverez qu'à Rome. Ces boulettes panée de riz à la sauce tomate renferment un morceau de mozzarella fondante à l'intérieur. D'autres entrées frites : les olives ascolanes, les fleurs de courgettes et les mozzarelles panées et frites. Concernant les restaurants, vous trouverez bien-évidemment **des pâtes**, *la pasta*. Voici les pâtes typiques de Rome : les pâtes *Cacio e pepe*, cad à la sauce au fromage et au poivre, l'*Amatriciana*, cad à la sauce tomate et aux petits morceaux de lard ou de joue de porcs, pâte *All'arrabbiata* avec une sauce tomate forte relevée aux piments, *Pasta alle vongole* cad les pâtes aux praires ou *Alla pescatore* cad les pâtes aux fruits de mer. Sans oublier LA spécialité romaine : la *Carbonara*, rigoureusement sans crème fraîche mais avec une sauce réalisée avec des œufs, du parmesan ou pecorino et des lardons. La cuisine italienne est aussi riche en plats de légumes ou de viande. Les Romains mangent beaucoup de légumes grillés (courgettes, aubergines, poivrons) mais aussi des artichauts soit frits (*alla giudia*) soit cuisinés à la casserole (*alla romana*), de la *Chicoria* et des *broccoletti* cad de longues feuilles légèrement amères sautées à la poêle qui permettent de digérer le repas.

Enfin **le dessert**. Aucune hésitation, le roi des desserts est le *Tiramisu*, qui signifie « *relève-moi, donne-moi de l'énergie* » car ce dessert est très calorique; en outre il vous remet de bonne humeur tant il est délicieux. Notez aussi la *Panna cotta* : crème nappée de nutella, chocolat ou fruits rouges. Au moment de l'addition, vous remarquerez que quelques euros par personne sont comptés pour le "*coperto*", les couverts, environ 2€ par personne. Si le prix du couvert est trop élevé et n'est pas indiqué sur la carte, plaignez-vous près du restaurant. D'ailleurs, vérifiez toujours votre addition, une erreur peut toujours arriver... En ville, arrêtez-vous également dans les *gelateria* pour savourer une glace. Vous trouverez un nombre incroyable de parfums: glaces aux fruits qui vous donne réellement l'impression de croquer le fruit, glaces au chocolat, à la crème, à la pistache, aux noisettes, au nutella. Vous ne saurez que choisir tant le choix est vaste !

Un vrai délice.



Le repas vous est proposé en plusieurs étapes : **les antipasti**, cad les hors d'œuvres composés soit d'entrées frites comme les *suppli*, soit des entrées de charcuteries tel que jambon cru et mozzarella di buffala, jambon cru et melon, assiette de charcuterie et fromages (goûtez absolument le *pecorino*, fromage romain à base de lait de brebis), ou encore salade de fruits de mer, *Insalata di mare*. La star des antipasti romains est la *Bruschetta*, une tartine de pain grillée assaisonnée d'huile d'olive, de sel, et de tomates, tomates-mozzarella ou autres variantes avec pâté d'olive par ex. Ensuite, vous pouvez choisir un premier plat, **il primo**, de pâtes ou de risotto, même si le risotto est surtout un plat du nord de l'Italie. Puis **un secondo** vous sera proposé : le second plat de viande ou poisson accompagné de légumes (*contorni*). Notez que le poisson est assez cher à Rome. Concernant la viande, l'agneau est sans aucun doute la viande privilégiée de Rome : l'*abbacchio*. Les côtelettes d'agneau, *scottaditto*, ou agneau en sauce *Alla cacciatore*. Autre spécialité à ne pas manquer : la *porchetta*. Il s'agit de porc assaisonné et enroulé avant d'être cuit au feu de bois. Une viande typique des Castelli romani idéale pour les panini, les sandwiches. Vous pouvez opter pour seulement un primo ou un secondo, car il est souvent impossible de manger les deux plats.

Bon appétit !

