

## Préparation

### Pour la sauce :

Cuire les lentilles et les égoutter.

Prendre une poêle et y verser l'huile, l'ail, le céleri, la carotte et les saucisses hachées.

Laisser frire pendant quelques minutes, puis verser les lentilles. Ajouter le sel et le poivre.

Verser la purée de tomate et laisser cuire à votre convenance.

**Pour la polenta :** dans une autre casserole faire bouillir 1 litre d'eau avec 1 cuillère de sel. Verser la farine d'épeautre un peu à la fois, en remuant fréquemment jusqu'à obtenir une polenta très épaisse. Verser la polenta dans des assiettes et napper avec la sauce.

## TOMATES À LA VALLANA



### Ingrédients pour six personnes :

- 2 kg de tomates
- 3 gousses d'ail
- Sel
- Calament
- Huile d'olive

### Préparation :

Préchauffer le four à 200°

Laver et couper en deux les tomates ; les poser dans la plaque de cuisson préalablement enduite d'huile.

Assaisonner les tomates avec le sel, le calament, l'huile et l'ail. Cuire les tomates pendant 45 minutes. Servir froid et manger les tomates avec du pain.

## MOSTACCIOLI AU MIEL



### Ingrédients :

- farine : 500 g
- miel : 500 g
- noix : 100 g
- zeste de citron
- de la cannelle

### Préparation :

Dans un saladier versez la farine, ajoutez le miel, les noix et le zeste de citron. Mélangez.

Étalez la pâte avec les mains sur la plaque de cuisson préalablement enduite de beurre.

Dessinez et coupez la pâte en losanges.

Enfournez à four chaud 15 minutes à 150°.

**Les auteurs** de ce dépliant sont les élèves de la Scuola Media di Vallo di Nera (collège). Les élèves de la deuxième classe ont préparé le chapitre « *Un itinéraire proposé* ». Les élèves de la troisième classe ont écrit la description des lieux des pèlerins et les recettes. Un remerciement particulier à Liliana De Donato pour la révision finale des textes.

Projet de l'institut scolaire de Cerreto di Spoleto conçu et coordonné par le Prof. de français S. Gambacurta.



**Gli autori** di questo dépliant sono gli alunni della seconda e terza classe della scuola media di Vallo di Nera. Questo lavoro è stato creato nell'ambito del progetto di Istituto (As. 2009/2010, Istituto Omnicomprensivo Cerreto di Spoleto). Gli allievi della classe seconda hanno redatto l'itinerario turistico (terza colonna). Gli studenti della terza media hanno scritto tutto il resto; in particolare :

**B. Michela :** *Abbazia Santi Felice e Mauro.*

**C. Elena :** *Polenta alla valnerina, Castagnaccio.*

**L. Valerio :** *Pomodori alla vallana.*

**P. Francesca :** *Basilica di Santa Rita da Cascia*

**R. Martina :** *Basilica di S. Benedetto da Norcia*

**R. Rita :** *Eremo della Madonna della stella, Mostaccioli al miele.*

Il lavoro è stato ideato e coordinato dalla prof. di francese Sabrina Gambacurta.

Un ringraziamento particolare alla Dott.ssa Liliana De Donato per la revisione finale dei testi.

# Les lieux du pèlerin en Ombrie dans la Valnerina

## Abbaye Saints Felice et Mauro

(*Abbazia Santi Felice e Mauro, Sant'Anatolia Di Narco*)



Elle date du XII siècle. Dans l'abbaye se trouvent les saints Felice et Mauro ; ils sont dans une crypte. Vous pouvez également trouver un restaurant et des chambres pour passer la nuit.

Pour en savoir plus: <http://www.abbazia.net/>

## Basilique de Santa Rita da Cascia

(*Basilica di Santa Rita da Cascia*)



La Basilique date du XX siècle.

Elle a la forme d'une croix grecque. L'artiste Eros Pellini a gravé sur le portail principal les épisodes de la vie de S. Rita da Cascia et, à l'intérieur, les étapes de la Via Crucis.

Pour en savoir plus :

[http://www.santaritadacascia.org/santuario/santuari\\_o.htm](http://www.santaritadacascia.org/santuario/santuari_o.htm)

## Basilique de Saint Benedetto da Norcia

(*Basilica di S. Benedetto da Norcia*)



Elle date du XIV siècle. Sa crypte est très suggestive. Au dessous de la basilique se trouve une zone archéologique très intéressante à visiter.

## Ermitage de la Vierge de l'étoile

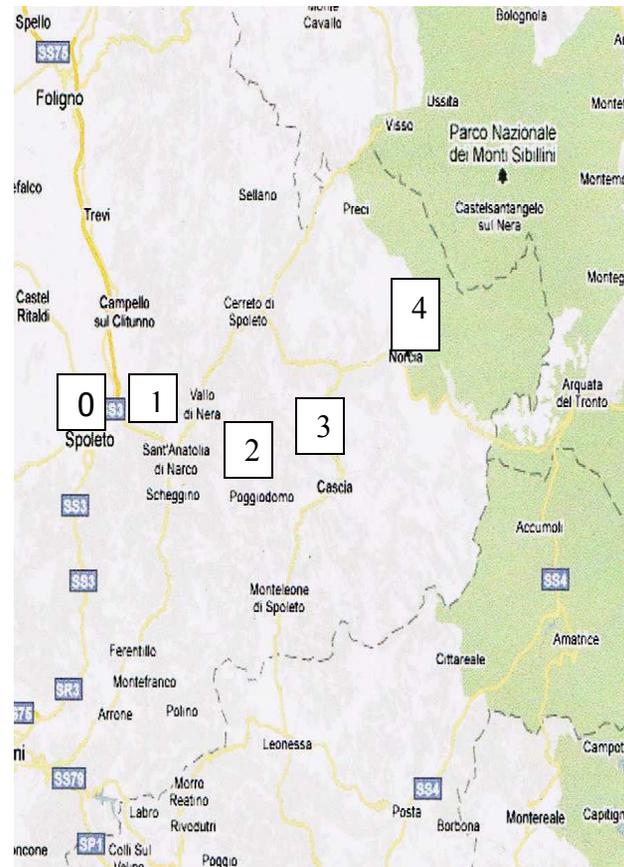
(*Eremo della Madonna della stella*)



Il se trouve à Valle Noce, une petite vallée entre Cerreto di Spoleto et Poggiodomo. Cet ermitage date du XIV siècle. Le nom « Vierge de l'étoile » dérive de la robe étoilée que la Vierge porte dans la fresque qui décore l'ermitage. De mai à septembre les pèlerins s'y rendent pour commémorer et prier la Vierge.

## UN ITINERAIRE PROPOSÉ:

Départ de Spoleto [0] à 8:00 heures; arrivée à l'**Abbaye Saints Felice et Mauro [1]** à 8 :15.  
Départ de l'Abbey à 8 :45 et arrivée à l'**Ermitage de la Vierge de l'étoile [2]** à 9 :20.  
Départ de l'Ermitage à 9 :45 et arrivée à **Basilique de Santa Rita da Cascia [3]** à 10 :10.  
Départ d'ici à 11 :00 heures ; arrivée à la **Basilique de Saint Benedetto da Norcia [4]** à 11 :15.



## LE PELERIN GOURMAND



C'EST À DIRE... LA CUISINE LOCALE



### CASTAGNACCIO. Ingrédients:

- 300 g de farine de châtaignes
- 20 g de sucre
- Graines de fenouil
- Pignons
- Une pincée de sel
- Trois cuillères à soupe d'huile
- 1/2 tasse d'eau tiède.

### Préparation

Dans un bol mélanger la farine, le sucre et le sel avec l'eau tiède . Ajouter les pignons et les graines de fenouil. Bien agiter. Graisser un moule avec l'huile d'olive et y verser la pâte. Enfourner dans le four préalablement chauffé à 170°C. Lorsque sur la surface vous voyez une croûte assez foncée , le gâteau est prêt.

### POLENTA ALLA VALNERINA.



Ingrédients pour quatre personnes :

- 200 gr de farine d'épeautre,
- 200 gr de lentilles
- Purée de tomates
- 2 saucisses
- Céleri
- Une carotte
- Sel
- Poivre
- Ail
- Huile d'olive