Expéditeur
Association Abruzzese du Centre & Borinage Asbl - Place de Maurage, 12 - 7110 La Louvière

bpost
PB-PP 924290
BELGIE(N) - BELGIQUE

Périodique - N° 4 - Trimestriel - Année 2025 - Bureau de dépôt 7110 HOUDENG

Dal Gran Sasso alla Maiella

Périodique de l'Association Abruzzese du Centre & Borinage

Association Sans But Lucratif - N° d' enregistrement BE0466 188 037

Remo

Lino

Silvio

L'ensemble du Comité de l'Association Abruzzese vous souhaite de Bonnes Fêtes de fin d'Année

www.abruzzo.be **info@abruzzo.be**

Editore responsabile - Editeur responsable
Asbl Association Abruzzese du Centre & Borinage - Place de Maurage, 12 - 7110 MAURAGE

DAL GRAN SASSO A LA MAIELLA

Périodique de l'Association Abruzzese du Centre et Borinage A.s.b.l.
Periodico dell' Associazione Abruzzese del Centro e Borinage a.s.s.l.

Rédaction et Administration - **Redazione e Amministrazione**

1, avenue du Pont Rouge - Bloc C - Appart. 27
59600 MAUBEUGE (France)
Compte bancaire / Conto bancario : **BE05 0688 9566 4075**
E-mail info@abruzzo.be

Rédacteur - **Redattore** : Silvio POLISINI

Photos - **Foto** : Silvio POLISINI - Lino VALENTINI - Remo POLISINI - Luigi MILO

Ont collaboré à cette édition - **Hanno collaborato a questo numero**

- Silvio POLISINI - Emmanuel POLISINI
- Les membres du Comité / I membri del Comitato

Composition - **Composizione** : Silvio POLISINI - Emmanuel POLISINI

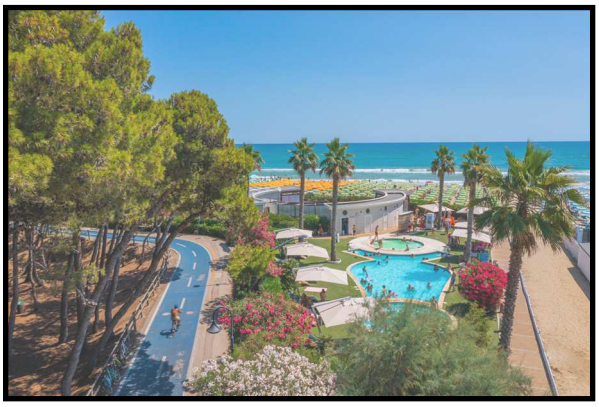
Editeur Responsable - **Editore Responsabile**

Silvio POLISINI
1, avenue du Pont Rouge - Bloc C - Appart. 27
59600 Maubeuge (France)
E-mail : silvio.polisini@gmail.com - E-mail : silvio.polisini@abruzzo;be Tel : 0475 / 437 682

Dans ce numéro vous trouverez - In questo numero troverete

- Sponsor de notre Association
- Vente matériel de l'association
- Proposition de voyage détente dans les Abruzzes en mai 2026
- Proverbes des Abruzzes
- Les "arrosticini" ou brochettes d'agneau des Abruzzes
- Recette de biscuits de Noël des abruzzes "Li Caggiunitt"
- Cotisation des membres 2026
- Sponsor de notre Association

il periodico « DAL GRAN SASSO A LA MAIELLA » è stampato
dall'Associazione Senza Scopo di Lucro
« Associazione Abruzzese del Centro e Borinage »
Numero di Registrazione in Belgio BE0466 188 037



Hôtel Sporting & Dépendance

Lungomare Marconi, 308

64011 ALBA ADRIATICA (TE) - Italie

Tel : +39 0861 712 510 - Manuela : +39 333 929 7750 - Fax : +39 0861 712 590

www.hsporting.it - info@hsporting.it

VENTE DE VAISSELLE

Assiette creuse 20,50 cm

Disponibilité
+ ou - 500 pièces

Assiette plate 23,00 cm

Disponibilité
+ ou - 500 pièces

Assiette dessert 19,00 cm

Disponibilité
+ ou - 500 pièces

Tasse ou sous-tasse

Disponibilité
+ ou - 500 pièces
de chaque

Verre à vin

Disponibilité
+ ou - 500 pièces

Couvert à la pièce

Disponibilité
+ ou - 500 pièces
de chaque

NOUS CONTACTER POUR TOUT RENSEIGNEMENT

POLISINI Silvio 0475 / 437 682

VALENTINI Lino 0494 / 342 595

POLISINI Remo 0476 / 279 238

L'Association Abruzzese du Centre & Borinage organise

Voyage "détente" en AVION

Hôtel SPORTING & DEPENDANCE

Transfert de Pescara vers l'hôtel et de l'hôtel vers Pescara
Hôtel en bord de mer avec hébergement en chambre double
Pension complète avec boissons incluses aux repas
Plage privée avec piscine

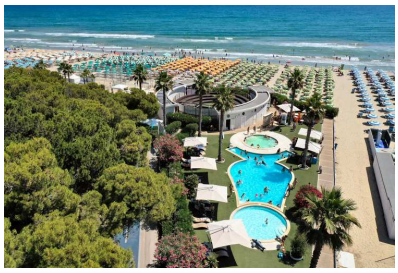
2 sorties programmées

RYANAIR

du 16 au 23 mai 2026

575 €

par personne en chambre double



Supplément en chambre single !

Hébergement à l'hôtel Sporting ou à la Dépendance

Le prix NE COMPREND PAS

le billet d'avion Charleroi ⟷ Pescara … Aller/Retour

Cette offre est valable jusqu'au 31 mars 2026

Pour réservation et disponibilité, veuillez d'abord contacter :

Remo 0476 279 238 - Lino 0494 342 595 - Silvio 0475 437 682
Luigi 0477 293 926 - Emmanuel 0473 931 768

Vous recevrez une confirmation écrite et la réservation sera effective APRES le versement de 355 € par personne sur le compte bancaire de l'Association Abruzzese du Centre & Borinage Asbl

PROVERBES ET DICTONS

Arcale da ‘ssà piande

Descends de cette plante (descends de ton nuage)

Cette expression est utilisée pour suggérer à quelqu'un qu'il devient trop arrogant ou présomptueux, qu'il se croit supérieur, plus attirant ou simplement meilleur qu'il ne l'est en réalité. C'est une façon d'inviter la personne à redescendre sur terre, à être plus humble et réaliste.

Dope lu ride ve lu piagne

Après le rire viennent les larmes.

Vision cyclique de l'être humain et de la vie.

Souvent dit par les parents à leurs enfants lorsqu'ils se comportent mal, comme un avertissement avant de leur donner une fessée.

Lu jòche è bell’ quann’ dur’ pòche

Le jeu est amusant quand il dure peu de temps

Cette expression est une figure de style qui signifie que certaines expériences, activités ou situations sont plus agréables ou amusantes si elles ne durent pas trop longtemps.

Elle est souvent utilisée pour indiquer que le mieux est de profiter d'un moment agréable mais bref, car s'il dure trop longtemps, il peut devenir fatigant, ennuyeux ou perdre de son charme.

Sott’ la panze la cell’avanze

Sous le ventre, le pénis ressort.

Il s'agit d'une expression ironique qui associe un ventre proéminent à la force, la virilité et l'autorité. Cela signifie qu'un homme corpulent n'est pas seulement « gros », mais qu'il a du caractère, et qu’il est même doté de prouesses sexuelles.

Gocce dop’ gocce, se scave la rocce

Goutte après goutte, la pierre s'use.

Ce proverbe ou ce dicton signifie que même les petites actions, répétées avec constance et patience au fil du temps, peuvent aboutir à des résultats importants et apparemment difficiles, voire impossibles à atteindre.

Rite, rite ca la mamme ha fatte li gniucche !

Rigole, rigole car maman a fait des gnocchis !

Expression ironique utilisée pour réagir à un éclat de rire sans raison.

C'est une façon de dire qu'il n'y a rien de drôle et que le rire est donc inapproprié

LES ARROSTICINI

Les arrosticini sont-ils vraiment bons pour la santé ?
La réponse est OUI ! Ils sont même excellents.
Ils sont nés dans la campagne des Abruzzes comme nourriture pauvre des bergers.
De petits morceaux de viande enfilés sur une brochette et cuits lentement sur la braise.
Pour avoir un repas nutritif facile à transporter pendant les longues périodes passées dans les montagnes avec leur troupeau.
D'un point de vue nutritionnel, c'est un aliment exceptionnel.

A base de viande de mouton ou d'agneau, ce sont donc des protéines complètes, des graisses stables et rassasiantes, du fer, du zinc et des vitamines du groupe B. Le tout dans un format simple et savoureux.

Mais attention, les arrosticini ne doivent pas être cuits à feu vif, ni brûlés.

Le nom « arrosticini » dérive du mot italien « arrostire » (griller), soulignant leur mode de cuisson traditionnel : grillés à la braise (ou au charbon de bois).

Leur force réside dans une cuisson lente et uniforme sur la braise, qui préserve intacts leur goût et leurs nutriments, sans créer de substances nocives. Les arrosticini sont aussi appelés “Rustelle” en dialecte abruzzese. "Arrosticini rustelle, fatti a mano e con passione".Des arrosticini rustiques faits à la main avec passion:

Le poids classique d'un arrosticini est généralement de 22 grammes et s’accompagne très bien de pain avec un filet d’huile d’olive, d’un verre de vin Montepulciano d’Abruzzo Doc ou d’une bière.

Et je vais vous en dire un peu plus... À l'origine, ils étaient préparés en coupant la viande qui restait attachée aux os, afin de ne rien gaspiller de l'animal, et c'est de là qu'est née la tradition des arrosticini, qui sont ensuite devenus un symbole de la cuisine des Abruzzes et sont appréciés dans toute l'Italie.

Donc oui, les arrosticini ne sont pas seulement bons. Ils sont un aliment nutritif et ancré dans la tradition.

Et vous, vous en mangez de temps en temps ?

REGIONE ABRUZZO

RECETTE DE CUISINE TYPIQUE DES ABRUZZES

Li caggiunitt (Biscuits de Noël des Abruzzes)

Voici les Caggiunitt teramani, un ancien dessert des Abruzzes à la saveur unique et inoubliable !

Li caggiunitt, calcionetti, cacionetti, cagionetti, caviciun, caviciunette, cavicione, appelez-les comme vous voulez, ils restent l'un des points forts de la table de Noël des Abruzzes.

Frits par excellence dans notre tradition, avec leur garniture abondante, ils sont incontournables en cette période. C'est l'une de ces recettes qui se transmet depuis toujours. Nos grands-mères et nos mères en faisaient en abondance, même pour offrir, et comme toujours, je ne peux m'empêcher de perpétuer la tradition.

Les Caggiunitt teramani sont de petits gâteaux à base de pâte très friable, composée uniquement de farine, d'huile et de vin, qui rend la pâte croustillante et pleine de petites bulles.

Ils sont fourrés d'une garniture composée de châtaignes, qui doivent d'abord être bouillies puis passées, on ajoute du chocolat noir, du cacao amer, des amandes, du rhum, du sucre (ou du miel), du zeste d'orange, et un peu de café.

Tous ces ingrédients sont mélangés jusqu'à obtenir une farce gourmande, moelleuse, parfumée et vraiment délicieuse.

Avec une pâte finement étalée jusqu'à devenir presque transparente, on réalise de petits raviolis farcis avec la garniture.

Ils sont ensuite refermés et enfin EXCLUSIVEMENT FRITS. Les caggiunitt ne se font pas au four !

Légers, beaux à regarder, parfumés et si bons que si vous en goûtez un, vous devez les cacher, sinon ils disparaîtront avant même d'avoir été préparés!

Pour un habitant des Abruzzes, Noël a un merveilleux parfum de bon. Même après des années, il se souvient parfaitement de l'odeur de ces desserts de Noël, simples et authentiques, qui ont marqué son enfance.

Parmi ceux-ci, les caggiunitt occupent une place importante. Nos grands-mères commençaient autrefois une semaine avant Noël à frire des centaines et des centaines de cacionetti. Elles les conservaient sur des plateaux en carton, recouverts de papier sulfurisé ou de papier absorbant.

Ils étaient généralement cachés pour éviter qu'ils n'arrivent pas sur la table les jours de fête ! Ils sont en effet si délicieux qu'il est vraiment impossible, et

je ne dis pas cela pour plaisanter, d'en goûter un seul et de s'arrêter là.

Non ! Lu caggiunett est une tentation unique ! Goûtez-en un et vous devrez vous attacher les mains, sinon vous aurez fini de manger tout le plateau en un clin d'œil !

Je vous dirai simplement que pour réaliser cette recette, les 140 caggiunitti ont été mangés en trois jours.

Et autant vous le dire tout de suite, ce n'est absolument pas diététique ! Mais qu'est-ce que c'est bon !

Je pense avoir assez parlé ! Je vous laisse à la préparation un peu longue et peut-être même un peu difficile de ces beignets de châtaignes, spécialité typique des Abruzzes.

N'oubliez pas que les traditions sont belles et le restent si elles sont transmises. Défendons les recettes anciennes et enseignons-les aux générations futures.

INGREDIENTS (pour 140 biscuits)

Pour la pâte :

850 g Farine type '00'

300 ml de vin blanc

150 ml d'olive extra vierge

Pour la farce :

1 kg de châtaignes

200 g d'amandes émondées (sans peau)

200 g de chocolat fondant

100 g de cacao amer

Le zest d'une orange entière

Le zest d'un citron entier

80 g de rhum brun

30 g de café noir non sucré

30 g d'eau (de la cuisson éventuelle des châtaignes)

500 g de sucre

Pour la cuisson :

Huile de tournesol (ou de maïs)

Pour la décoration :

Sucre impalpable

Etape 1 : Commencez par préparer les châtaignes

Tout d'abord, nous devons inciser toutes les châtaignes et retirer leur peau, car elles vont être bouillies.

Après ébullition pendant 25-30 minutes, il faut éplucher les châtaignes immédiatement, tant qu'elles sont encore chaudes, sinon elles refroidissent et deviennent impossibles à éplucher !

Garder l'eau de cuisson

ASTUCE: *Vous pouvez trouver des bocaux de châtaignes entières déja pelées et bouillies !*

Etape 2 : Les amandes

Faites griller les amandes au four quelques minutes (à 170 °C jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées) ou à la poêle. Ensuite, hachez-les finement au mixeur

.Etape 3 : La farce

Passez les châtaignes au presse-purée un peu à la fois sinon vous ne pourrez pas bien les travailler.

Cela demande un peu de force dans les bras, mais croyez-moi, cela en vaut la peine !

Pour plus de commodité, placez le tamis sur un grand saladier afin que les châtaignes réduites en « farine » tombent directement à l'intérieur.

Une fois toutes les châtaignes tamisées, la préparation de la farce sera très rapide.

Dans un grand récipient, mélangez les amandes pelées, grillées et hachées, le chocolat noir haché au couteau ou au mixeur, le cacao amer et la purée de châtaignes.

Ajoutez ensuite le sucre

Râpez le zeste d'orange (biologique et bien lavé)

Enfin, versez le café préalablement préparé et non sucré, le rhum

Mélangez, d'abord avec une cuillère, puis directement avec les mains, jusqu'à obtenir un mélange homogène, onctueux et crémeux.

Une fois que vous avez bien mélangé, vous pouvez recouvrir la garniture d'un film alimentaire et la laisser reposer une nuit au réfrigérateur.

Je vous conseille toutefois de la goûter pour vérifier le degré de sucrosité et, si nécessaire, d'ajuster un peu selon votre goût !

Etape 4 : La pâte.

Seulement 3 ingrédients : huile, farine et vin,

Versez la farine dans un saladier, puis ajoutez l'huile d'olive et le vin blanc sec.

Mélangez avec les mains dans le saladier, puis renversez le tout sur un plan de travail.

Pétrissez jusqu'à obtenir une belle pâte souple, non collante et élastique. Couvrez d'un film plastique ou placez dans un récipient hermétique et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins deux heures.

Laissez reposer la pâte si vous voulez que les Caggiunitt des Abruzzes soient pleins de 'bulles' et aient une pâte parfumée, la pâte doit nécessairement reposer.

Etalez la pâte à l'aide d'une machine à pâtes ou d'un laminoir si vous en avez un, ou bien vous pouvez l'étaler à la main avec un rouleau à pâtisserie (plus difficile !)

Prenez ensuite la pâte, coupez-la en tranches pour plus de commodité et étalez la première tranche au rouleau à pâtisserie pour l'amincir un peu, puis passez-la dans la machine à pâtes (commencez par les numéros les plus grands jusqu'à arriver au numéro 2 ou même au numéro 1).

Pour éviter que la pâte ne colle aux rouleaux de la machine, saupoudrez-la d'un voile de farine.

Pour être parfaite, la pâte des Caggiunitt des Abruzzes doit être si fine qu'elle en devient pratiquement transparente.

Placez les feuilles de pâte sur des feuilles d'essuie-tout. Si vous utilisez des essuies, prenez soin de prendre des essuies qui ne sentent pas le détergent sinon celui-ci sera absorbé par la pâte.

Etape 5 : Farcir les caggiunitti.

À ce stade, prenez le bol contenant la farce que vous aurez sortie du réfrigérateur entre-temps pour la laisser reposer (environ 1h avant de procéder à la farce).

À l'aide de deux cuillères à café, prélevez un peu de farce et formez de petits tas le long de la pâte en les espaçant les uns des autres afin de pouvoir ensuite refermer la pâte et former les raviolis.

Une fois que vous avez fait tous ces petits tas de farce, humidifiez la pâte sur tout le pourtour avec un peu d'eau, sans exagérer.

L'eau est essentielle, elle servira de colle au moment de fermer la pâte et empêchera les raviolis de s'ouvrir pendant la cuisson.
Soulevez maintenant la pâte et refermez-la sur elle-même.

Attention: *vous ne devez pas éliminer l'air qui se forme lorsque vous refermez la pâte sinon les calgionetti ne gonfleront pas pendant la cuisson. Alors, surtout, ne touchez pas la pâte si vous voyez qu'elle gonfle!*

Une fois fermée, vous devrez former vos raviolis aux châtaignes en découpant les raviolis à l'aide précisément d'un coupe-raviolis de type 'roulette' ou une roulette coupe-pizza et découpez les biscuits.

Prenez donc une petite poêle et versez-y une bonne quantité d'huile de graines.

Comme pour tous les types de friture, je conseille d'utiliser des casseroles pas trop grandes et à bords hauts. Ne mettez que quelques morceaux à la fois afin de mieux contrôler la cuisson.

Un autre élément distinctif pour qu'un caggiunitt soit considéré comme parfait est la couleur claire de la pâte, qui permet de voir la farce à l'intérieur.

Cela indique que la friture a été effectuée dans les règles de l'art ! S'ils sont trop foncés, c'est qu'ils ont été trop cuits ou que l'huile était sale et n'a pas été changée régulièrement.

En ce qui concerne le type d'huile, il est préférable d'utiliser de l'huile d'arachide pour une friture plus légère.

Quant à la quantité d'huile à utiliser, la seule chose à retenir est d'EN METTRE BEAUCOUP !

Mieux vaut trop que pas assez ☺

***ASTUCE** : Une astuce pour plonger tous les caggiunitt ensemble sans éclabousser d'huile : prenez l'écumoire et placez les raviolis à l'intérieur jusqu'à ce qu'ils recouvrent la surface (n'oubliez pas de ne pas exagérer avec le nombre de raviolis à cuire à la fois).*

Plongez la louche dans l'huile bouillante en y déposant les raviolis, puis retirez-la. Cela sera certainement plus rapide et vous ne risquerez pas de vous brûler ou de casser les caggionetti en les prenant.

À ce stade, une fois la température atteinte, plongez quelques morceaux dans l'huile et laissez-les frire sans les toucher.

Quand ils remontent à la surface et que vous voyez qu'ils sont pleins de bulles, ils sont prêts à être retirés.

Ils doivent rester clairs, donc dès que vous voyez qu'ils commencent à prendre légèrement de la couleur, retirez-les immédiatement et placez-les sur du papier absorbant pour faire sécher toute l'huile.

Veillez à les étaler et surtout ne pas les superposer quand ils sont encore chauds pour garder le croustillant

Procédez de la même manière jusqu'à ce qu'ils soient tous frits et changez l'huile si nécessaire.

Une fois la cuisson terminée, tous vos efforts seront largement récompensés par le sentiment de bonheur, de fierté et d'émotion que vous éprouverez en contemplant le chef-d'œuvre que vous avez réalisé !

De merveilleux coussinets de pâte friable, légère, transparente et pleine de bulles qui renferment une généreuse garniture au goût enveloppant et au parfum aromatique.

Une fois prêts, les caggiunitt peuvent être saupoudrés de sucre impalpable.

Bon appétit !

Carte de Membre

Soutenez notre Association et devenez un membre affilié

Nous sollicitons nos membres, nos voyageurs et autres afin que nous puissions continuer à vous informer, dans le futur, sur nos activités.
Le montant demandé pour la cotisation annuelle nous permettrait de répondre aux divers coûts de réalisation de cette publication.

Année 2026 → 10,00 €

Vous pouvez effectuer le paiement sur le compte bancaire de l'Association

N° BE05 0688 9566 4075

Tesseramento

Sostenete la nostra Associazione e tesserateVi

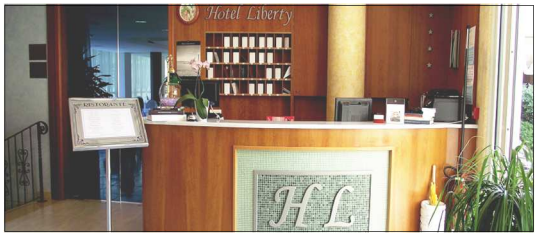
Sollecitiamo i nostri membri, i nostri viaggiatori ed altri in modo che possiamo continuare ad informarVi, nel futuro, sulle nostre attività.
L'importo richiesto per la quota associativa ci consentirebbe di soddisfare ai vari costi di produzione di questa pubblicazione.

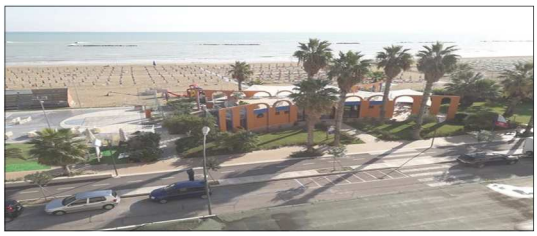
Anno 2025 → 10,00 €

Il pagamento potra essere effettuato sul conto bancario dell'Associazione

N° BE05 0688 9566 4075

Avons à disposition du prosecco "Pecorino" et du vin de la Cantine Santone ainsi que de l'huile d'olive 2025 en 5L - Vous pouvez nous contacter ...





Hôtel Liberty ****

Lungomare Roma, 8
64026 ROSETO DEGLI ABRUZZI - Italie
Tel : +39 085 893 63 19 - Fax : +39 085 893 32 27
www.libertyroseto.it - info@libertyroseto.it

Hôtel Bellavista ****

Lungomare Trento, 75
64026 ROSETO DEGLI ABRUZZI - Italie
Tel : +39 085 893 11 10 - Fax : +39 085 893 05 59
www.bellavistahotel.net - info@lbellavistahotel.net