

Pissaladière tra Nizza e Sanremo di Angela

scritto da goditilavita.it | 20 Agosto 2026



Ci sono ricette che si trovano nei libri e altre che arrivano senza bussare, magari con un nome pronunciato come lo si è sempre sentito in famiglia.

La nostra amica Angela appartiene decisamente alla seconda scuola.

Dopo averci raccontato una Sanremo che oggi sembra quasi uscita da un film in costume, questa volta ha aperto il cassetto dei ricordi gastronomici. E ne è uscita una parola misteriosa: **“Pisa Ladier”**.

Io, Geco Gaudenzio, quando sento una parola così drizzo gli occhi, sistemo il cappello e parto in modalità investigatore. Tranquilli, detective del web: potete dormire sonni sereni. Qui gli indizi li controlliamo prima di metterli nel piatto.

E stavolta, oltre a controllarli, li abbiamo pure assaggiati.

Pissaladière

Il nome ricordato da Angela conduce quasi certamente alla **pissaladière**, specialità profondamente legata a Nizza e alla sua cultura gastronomica.

In nizzardo il nome compare nelle forme *pissaladiera* o *pissaladièra* e deriva dal **pissalat**, una preparazione antica a

base di piccoli pesci salati.

Il nome, quindi, non nasce dalle cipolle, anche se oggi sono proprio loro le regine della ricetta.

E già questo mi piace: una focaccia famosa per una montagna di cipolle che porta invece il nome del pesce. La gastronomia mediterranea ama depistare i gechi curiosi.

Il termine **pissalat** è documentato a Nizza almeno dal XVI secolo, mentre le testimonianze scritte della pissaladière come preparazione gastronomica sono più recenti.

Per questo bisogna andarci piano con certe date molto antiche che si incontrano online. Alcune storie fanno risalire la pissaladière addirittura al IX secolo, ma non abbiamo trovato una documentazione abbastanza solida per presentarlo come fatto certo.

Meglio una bella cipolla verificata che una leggenda bruciacchiata.

La ricetta della pissaladière raccontata da Angela

Angela la racconta così: **l'impasto è praticamente quello della sardenaira**, ma sopra cambia tutto.

Servono circa **quattro cipolle**, da far appassire lentamente in padella senza lasciarle bruciare.

E quando dice lentamente, intende proprio lentamente.

Le cipolle devono diventare morbide, quasi cremose, e soltanto dopo essere state raffreddate vengono distribuite sull'impasto.

Lo strato, nei suoi ricordi, deve rimanere alto circa **un dito**.

Poi arrivano **capperi, olive e soprattutto acciughe.**

«Tante acciughe», precisa Angela.

Una precisazione che, personalmente, considero una filosofia di vita.

La cottura raccontata è di circa **mezz'ora a 220 gradi.**

Non è una normale focaccia con le cipolle e Angela tiene molto a dirlo. Anche la tradizione nizzarda le dà ragione: nella pissaladière le cipolle non sono una decorazione, sono una parte dominante della preparazione e vengono cotte a lungo fino a raggiungere una consistenza morbida e concentrata.

Ricetta della pissaladière di Angela

Ed eccoci finalmente davanti alla teglia.

Quella che segue non vuole essere la ricetta ufficiale della pissaladière nizzarda, ma **la versione tramandata da Angela**, quella che abbiamo avuto anche la fortuna di assaggiare.

Ingredienti per l'impasto

- **300 g di farina tipo 0**
- **1 cucchiaino di olio**
- **10 g di lievito di birra**
- **acqua tiepida quanto basta** per ottenere un impasto morbido

Angela utilizza lo stesso impasto della sua sardenaira e lo prepara **senza sale.**

Ingredienti per la copertura

- **4 cipolle**
- **capperi** quanto basta

- **olive** quanto basta
- **acciughe abbondanti**
- **olio** per la padella e la teglia

Sulle acciughe Angela non lascia spazio a interpretazioni: ce ne vogliono tante.

Insomma, questa non è la ricetta giusta per chi entra in cucina armato di timidezza.

Come preparare l'impasto

Disponete la farina e unite il lievito di birra, l'olio e poco alla volta l'acqua tiepida necessaria a ottenere un **impasto morbido**.

Lavoratelo fino a renderlo omogeneo e lasciatelo riposare.

Secondo la preparazione raccontata da Angela per la sardenaira, l'impasto viene lasciato lievitare inizialmente per almeno una ventina di minuti, poi ripreso e lavorato nuovamente fino a diventare liscio.

Può quindi essere lasciato al fresco e successivamente in frigorifero fino al giorno seguente.

Una volta ripreso, va steso in una **teglia ben oliata** e lasciato riposare ancora prima della farcitura.

Come preparare le cipolle

Questa è la parte che non ammette scorciatoie.

Affettate le **quattro cipolle** e mettetele in padella con olio, mantenendo il fuoco basso.

Devono appassire lentamente, senza bruciare e senza prendere troppo colore.

Angela racconta di lasciarle andare anche per ore, finché

diventano **morbide, dolci e ben passite**.

Quando sono pronte, toglietele dal fuoco e lasciatele raffreddare completamente.

Qui il mio consiglio da geco è semplice: niente fretta.

Se alzate la fiamma per fare prima, le cipolle potrebbero vendicarsi. E una cipolla vendicativa non è mai un buon ingrediente.

Come condire la pissaladière

Distribuite le cipolle raffreddate sopra l'impasto.

Secondo Angela devono formare uno strato consistente, circa **un dito di spessore**.

Non abbiamo trovato questa misura come regola ufficiale della tradizione nizzarda, quindi prendiamola per quello che è: **la misura di casa Angela**.

E dopo averla assaggiata posso dire che non ho nessuna intenzione di discutere con quel dito.

Aggiungete quindi **capperi, olive e acciughe in abbondanza**, distribuendoli sulla superficie.

Temperatura e tempo di cottura

Angela indica una cottura di circa **30 minuti a 220 °C**.

Come sempre, controllate il forno durante gli ultimi minuti: ogni forno ha il proprio carattere e alcuni sono decisamente più imprevedibili di un geco davanti a un buffet.

La superficie deve risultare ben cotta, mentre l'impasto deve restare piacevole da mordere sotto lo strato generoso di cipolle.

Come devono essere le cipolle della pissaladière

Nelle ricette nizzarde codificate la quantità di cipolle può essere davvero impressionante.

Si parla anche di **chili di cipolle per mezzo chilo di farina**.

La cottura lenta serve a farle appassire senza colorirle troppo, trasformandole in quella che i francesi chiamano *compotée*.

Altro che cipolla buttata sulla focaccia cinque minuti prima di entrare in forno.

Qui ci vuole pazienza.

Un sacco di pazienza.

E magari anche qualcuno disposto a tagliare le cipolle al posto vostro, perché godersi la vita va bene, ma piangere per due chili di ortaggi mi sembra eccessivo.

Perché non è una semplice focaccia con le cipolle

La differenza sta proprio nella quantità e nella lavorazione delle cipolle.

Nella **pissaladière tradizionale** diventano una vera copertura, morbida e saporita, non un ingrediente messo qua e là sulla superficie.

È questa abbondanza a darle una personalità gastronomica precisa e a distinguerla da una comune focaccia con cipolle.

Acciughe, olive e capperi nella pissaladière

Nella **pissaladière nizzarda** troviamo tradizionalmente olive nere e acciughe, mentre in origine poteva essere utilizzato proprio il pissalat.

Con il tempo questo condimento è diventato meno comune e le acciughe hanno assunto un ruolo sempre più evidente.

Angela, però, aggiunge anche i **capperi**.

Ed è qui che la sua ricetta diventa particolarmente interessante.

I capperi non fanno parte della versione ufficiale contemporanea della pissaladière nizzarda, mentre sono perfettamente a casa loro nella **sardenaira di Sanremo**.

Potremmo trovarci davanti a una versione familiare nata proprio in quella zona gastronomica in cui Nizza e il Ponente ligure si sono scambiati sapori, parole e abitudini per secoli.

Non possiamo affermarlo come una certezza storica.

Possiamo però osservare che la **ricetta di Angela sembra avere un piede a Nizza e l'altro già rivolto verso Sanremo**.

Da Nizza a Sanremo senza chiedere il passaporto

È proprio Angela a regalarci l'indizio più affascinante.

Parlando di questa preparazione ricorda che fosse in uso **“nel periodo della Costa Azzurra”** e che venisse preparata **da Nizza a Sanremo**.

Chi ha già seguito le sue memorie sa che non è la prima volta che ci porta da una parte all'altra della Riviera.

Ne abbiamo parlato anche in [Quando Sanremo era la porta della Costa Azzurra](#), dove il confine appare molto meno rigido di quanto siamo abituati a immaginarlo oggi.

Il nome *Côte d'Azur* nasce alla fine dell'Ottocento e, nella sua prima concezione, indicava un territorio turistico molto più ampio dell'attuale Costa Azzurra francese.

Era l'epoca dei grandi alberghi, dei soggiorni invernali, dei viaggiatori europei e di una Riviera che metteva in comunicazione **Nizza, Mentone, Bordighera e Sanremo**.

Le persone viaggiavano.

E con loro viaggiavano anche le ricette.

Le focacce tra Nizza, Sanremo e il Ponente ligure

Seguendo la costa incontriamo una quantità sorprendente di parenti.

A **Nizza** c'è la pissaladière.

A **Ventimiglia** troviamo preparazioni indicate come *pisciadela*.

A **Bordighera** compaiono nomi come *pissadala*.

A **Sanremo** regna la sardenaira.

Verso **Imperia** troviamo invece pissalandrea e piscialandrea.

I nomi cambiano, gli ingredienti si spostano, il pomodoro entra ed esce dalla scena, la cipolla diventa protagonista oppure lascia spazio ad altro.

Eppure ritorna continuamente la stessa compagna: **pasta**

lievitata, olio d'oliva, pesce salato, olive e aromi.

Una tradizione gastronomica condivisa lungo la Riviera

Più che cercare disperatamente una ricetta madre, forse conviene immaginare una grande famiglia di preparazioni nate lungo una costa in cui pescatori, commercianti e famiglie parlavano lingue diverse ma si capivano benissimo davanti a una teglia.

La ricerca storica suggerisce infatti l'esistenza di un **continuum gastronomico tra Nizza e il Ponente ligure**, senza però permetterci di affermare che una ricetta discenda in modo diretto e documentato dall'altra.

Ed è proprio questo a rendere la storia più interessante: non una gara per stabilire chi sia arrivato prima, ma una cucina che ha viaggiato insieme alle persone.

Com'è la pissaladière di Angela

Ora, una cosa è leggere una ricetta.

Un'altra è trovarsela davanti.

La **pissaladière di Angela** l'abbiamo assaggiata davvero e qui, per un momento, il geco investigatore ha smesso di fare domande.

Cipolle morbide, olive, capperi, acciughe generose e quella sapidità che arriva un boccone dopo l'altro.

Risultato?

La bavetta ha iniziato a correre prima ancora di finire il primo pezzo.

Diciamo che la degustazione scientifica ha prodotto risultati

molto incoraggianti.

E anche un certo desiderio di ripetere l'esperimento.

Il consiglio di Geco per preparare la pissaladière

Se volete preparare la **versione della pissaladière raccontata da Angela**, il punto su cui non farei compromessi è la cipolla.

Niente fretta e niente fiamme da drago.

Fuoco basso, tempo e attenzione.

Deve diventare morbida senza bruciare e senza trasformarsi in cipolla fritta.

Poi lasciatela raffreddare prima di distribuirla sull'impasto e non siate timidi con le acciughe.

Quel famoso dito di cipolle

Sul famoso "dito" di cipolle non abbiamo trovato una regola storica ufficiale, quindi consideriamolo ciò che realmente è: **la misura di Angela.**

E sapete una cosa?

In una ricetta di famiglia, qualche volta vale più di un righello.

Perché dietro questa pissaladière non c'è soltanto una preparazione da riprodurre.

C'è la memoria di una **Riviera in cui Nizza e Sanremo dividevano persone, sapori e abitudini**, mentre i confini restavano sulle carte e cipolle, acciughe e profumi continuavano tranquillamente a viaggiare.

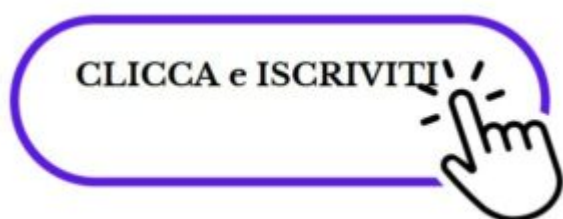
E io, naturalmente, li seguo.

Preferibilmente con il piatto in mano. ☐

Articolo a cura di **Geco Gaudenzio**, per Goditilavita.it.

Contributo in liberalità di 0,15 centesimi di euro al giorno per l'annualità, per l'iscrizione al Club di Gaudenzio e per nucleo familiare (oppure 0,07 centesimi di euro per i singoli) CLICCA per connetterti e avere tutti i vantaggi riservati agli iscritti

[Tutte le info le trovi sul "Chi Siamo" alla sezione "FAQ"](#)



- Vuoi una videointervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
- Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
- Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo “esclusivo” per te e tutti i tuoi amici?
- Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

[Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it](mailto:info@goditilavita.it)