**Invitez-vous à la table d'Erri De Luca**

Dans un livre savoureux, le grand écrivain italien partage quelques souvenirs culinaires. Et les clefs de sa discipline alimentaire.

Par [Claude Arnaud](https://www.lepoint.fr/contributeurs/claude-arnaud)

Publié le 15/08/2025 à 11h15

Écrivain et alpiniste, moraliste avant tout, De Luca encourage un bucolisme qui rappelle le Saint-François d’Assise des « Fioretti ». © DAVID ADEMAS / OUEST-FRANCE / MAXPPP / PHOTOPQR

Plus l'absorption massive de pesticides encourage chez nos contemporains l'éco-anxiété, plus se réimpose l'antique adage « on est ce qu'on mange » : les protéines ingérées avec un rôti de porc s'accompagnent de toxines affectant et notre chimie interne et notre humeur. Erri De Luca tombe donc à-pic avec ce livre sur les vertus du jeûne, les dangers du sel et la fausse bienveillance du sucre.

Ravivant ses souvenirs d'enfance, un âge qui entretient un rapport fétichiste à la nourriture, il nous rappelle les temps où il fallait avaler une cuillérée d'huile de foie de morue avant chaque repas et finir son assiette, quoi qu'il en coûte. Ses *Recettes de saveurs familières* nous dévoile aussi les meilleures façons de préparer sans s'empoisonner le *ragù*, le *pesto genovese* et la dinde à la *canzanese*, plat typique des Abruzzes.

**Du moine laïc chez De Luca**

On bénéficie en même temps des conseils diététiques de Valerio Galasso, un célèbre nutritionniste italien connaissant comme personne le microbiote intestinal, lequel renchérit sur les risques des abus de lait et de gluten, avant de vanter les sucres lents contenus dans les pâtes. Autant de propositions pour des menus parfois austères mais toujours goûteux, assez inhabituels dans la bouche d'un écrivain masculin.

À LIRE AUSSI [**Erri De Luca : « Lire l'Écriture le matin me procure une friction »**](https://www.lepoint.fr/postillon/erri-de-luca-lire-l-ecriture-le-matin-me-procure-une-friction-24-03-2024-2555801_3961.php)

Il y a du moine laïc chez De Luca, cet ex-activiste ayant longtemps travaillé en usine avant d'entamer une vie de solitaire, méditant sur nos fins dernières, loin de l'agitation des villes, Bible en main. Son livre dégage une bonne odeur d'autrefois, celle des cuisines au feu de bois, des soupières fumantes de *minestrone* et des assiettes garnies de *carciofi alla romana* (artichauts à la juive). Écrivain et alpiniste, moraliste avant tout, De Luca encourage un bucolisme qui rappelle le Saint-François d'Assise des *Fioretti*, ce viveur repenti qui savait parler aux oiseaux et nourrir spirituellement les hommes, après avoir, lui aussi, fait vœu de pauvreté. Sainte table !

Erri De Luca, *Récits de saveurs familières,* trad. de l'italien par Danièle Valin, Gallimard, 251 p.18 €. Chez le même éditeur : *Récolte à la lumière du jour précédé de Œuvre sur l'eau,* poèmes, 159 p, 20,50 €.