LA CARBONARA

Histoire et évolution d’une recette italienne

Des premières attestations aux interprétations des années 1980

Édition française révisée — octobre 2026

ANTONINO LABORATORIO DI CUCINA • Dossier historique 2 01 Préface — Une recette, plusieurs histoires La carbonara est devenue l’un des plats italiens les plus connus au monde. Pourtant, son histoire écrite est relativement récente. Les versions que nous appelons aujourd’hui classiques ne recouvrent pas exactement celles que décrivaient les publications du milieu du XXe siècle. Ce dossier accompagne la recette personnelle « Carbonara Anni 80 » publiée par ANTONINO LABORATORIO DI CUCINA. Il n’a pas pour but de proclamer une seule carbonara légitime, mais de comprendre comment les ingrédients, les gestes et les attentes ont changé. Les références sont indiquées dans le texte par des numéros entre crochets. Une source d’époque citée par un historien n’est pas toujours une source primaire consultée directement : cette distinction est signalée lorsque nécessaire.

02 Méthode — Lire les traces du passé

Les recettes ont une vie bien plus riche que leurs archives. Un livre nous renseigne sur une façon de cuisiner à une date précise ; il ne dit pas ce que servaient toutes les trattorie ni ce que mangeaient toutes les familles.

Pour suivre cette histoire, nous rapprochons recettes imprimées, enquêtes historiques et souvenirs de cuisine. Les premières donnent des repères datés ; les seconds apportent du contexte ; les derniers restituent les gestes et l’atmosphère d’un métier.

Lorsque nous connaissons un ouvrage ancien par l’intermédiaire d’un historien ou d’un article, nous le précisons dans les références. Cette transparence suffit : inutile de transformer chaque page en note de méthode.

ANTONINO LABORATORIO DI CUCINA • Dossier historique 4 03 Avant la carbonara — Œufs, fromage et pâtes L’association des pâtes, des œufs et du fromage n’est pas née avec la carbonara. Elle appartient à une famille plus vaste de préparations italiennes, parfois rapprochées des « cacio e ova » ou de recettes anciennes de pâtes enrichies de jaunes et de fromage. Cette parenté ne permet cependant pas de conclure qu’un plat ancien était déjà la carbonara. Un nom, une composition et une pratique culinaire constituent trois niveaux de preuve différents. Les recettes antérieures éclairent le contexte technique, non une filiation incontestable. Les travaux historiques recensés par La Cucina Italiana rappellent notamment des préparations du XIXe siècle à base de pâtes, de fromage et d’œufs, mais sans l’ensemble des ingrédients qui caractériseront les carbonaras ultérieures. [1]

04 Les origines — Des récits qui voyagent

Charbonniers des Apennins, trattorie romaines, soldats alliés : la carbonara a inspiré bien des histoires. Elles ont du charme, mais aucune ne s’impose aujourd’hui comme une explication définitive.

La rencontre entre produits italiens et ravitaillement américain pendant ou après la Seconde Guerre mondiale reste une piste discutée. D’autres interprétations mettent l’accent sur les traditions de pâtes aux œufs et au fromage déjà présentes en Italie.

Plutôt que de choisir une légende, suivons les traces écrites. Elles sont parfois étonnantes et racontent déjà une belle aventure culinaire. [1][2]

ANTONINO LABORATORIO DI CUCINA • Dossier historique 6 05 1950-1952 — La recette apparaît dans les traces écrites Un article de La Stampa daté du 26 juillet 1950 mentionne des spaghetti alla carbonara dans le contexte des restaurateurs romains. La mention est importante : elle montre que le nom circulait avant les recettes de cuisine les plus souvent citées. [1] En 1951, le film italien Cameriera bella presenza offresi fait également référence au plat. Cette présence culturelle ne renseigne pas précisément sur la préparation, mais elle atteste que le nom était reconnaissable. [1][2] En 1952, un guide de restaurants du quartier Near North Side de Chicago décrit une carbonara servie chez Armando’s. Cette attestation américaine, souvent citée comme l’une des premières recettes imprimées, montre une circulation internationale précoce. [2][3]

06 1954 — Une carbonara étonnante aujourd’hui

En août 1954, La Cucina Italiana publie une carbonara composée de spaghetti, pancetta, gruyère, œufs entiers, ail, sel et poivre. Le gruyère surprendra peut-être le lecteur d’aujourd’hui ; il figure pourtant dans cette recette imprimée. [4]

La pancetta revient avec l’ail écrasé. Les pâtes rejoignent ensuite la poêle avec les œufs et le fromage, que l’on fait épaissir légèrement. On est loin de la liaison très surveillée que recherchent de nombreux cuisiniers contemporains.

C’est tout l’intérêt de cette archive : elle montre la carbonara à une étape de son histoire, avant que certains choix d’ingrédients ne deviennent des emblèmes.

ANTONINO LABORATORIO DI CUCINA • Dossier historique 8 07 1955-1959 — Une recette encore ouverte Au milieu des années 1950, les publications de cuisine ne présentent pas toutes la carbonara de la même manière. L’historien de l’alimentation Luca Cesari et les synthèses de Gambero Rosso signalent notamment une recette publiée en 1955 par Felix Dessì, avec pancetta, œufs, fromage et poivre. [2] La recette n’est pas encore enfermée dans une liste fixe d’ingrédients. Le choix des fromages et des matières grasses, la manière de traiter les œufs et le type de viande peuvent varier. Cette diversité est essentielle pour comprendre les décennies suivantes : elle précède la standardisation progressive qui fera paraître certaines versions anciennes surprenantes aux lecteurs contemporains.

08 1960 — Luigi Carnacina, guanciale et crème

Avec La grande cucina, publié en 1960, Luigi Carnacina occupe une place singulière dans l’histoire du plat. Les études consacrées à la carbonara lui attribuent une version associant guanciale et crème. [2][5]

Le rapprochement a de quoi faire sourire : le guanciale, devenu aujourd’hui un signe distinctif de la carbonara romaine, pouvait alors partager la recette avec un ingrédient que beaucoup de puristes écartent désormais.

Ce n’est pas une contradiction de cuisine. C’est le témoignage d’une époque où les usages n’étaient pas encore fixés de la même manière.

ANTONINO LABORATORIO DI CUCINA • Dossier historique 10 09 Les années 1960 — Des gestes et des sauces variables Dans les années 1960, la carbonara continue de circuler entre livres, restaurants et cuisines domestiques. L’utilisation de la crème peut répondre à plusieurs objectifs : enrichir le goût, rendre la liaison plus stable et maintenir une texture agréable au service. Cela ne signifie pas que toutes les carbonaras étaient à la crème. Les recettes avec œufs, fromage et graisse de cuisson coexistent avec des préparations enrichies. L’important est de ne pas confondre existence documentée et domination statistique. La manière de chauffer les œufs varie également. Certaines méthodes comportent une reprise de chaleur, avec un risque de coagulation ; d’autres cherchent une sauce plus fluide. La technique de l’émulsion devient peu à peu un critère majeur de qualité. [2][6]

ANTONINO LABORATORIO DI CUCINA • Dossier historique 11 10 1971 — Sophia Loren et In cucina con amore Le livre In cucina con amore de Sophia Loren paraît chez Rizzoli en 1971. Il contient une recette de spaghetti alla carbonara décrite dans une présentation ultérieure du Corriere della Sera. [7][8] Pour six personnes, cette version fait intervenir notamment pancetta, six jaunes d’œufs, un peu de crème liquide ou de lait, pecorino ou parmesan, persil, huile et beurre. La crème n’y est pas nécessairement employée en grande quantité, mais sa présence comme option est significative. [8] Cette recette n’est pas identique à la Carbonara Anni 80 du site. Elle témoigne toutefois d’une même famille d’interprétations où les jaunes, la pancetta, le fromage et une touche lactée cohabitent sans contradiction.

11 1971 — Carnacina, entre choix et souplesse

Dans In cucina con allegria (1971), Luigi Carnacina propose, selon la transcription étudiée par Luca Cesari, guanciale ou pancetta, pecorino ou parmesan, jaunes d’œufs, beurre et huile. Quelques cuillerées de crème fraîche peuvent s’y ajouter, mais elles restent facultatives. [6]

Ces « ou » sont révélateurs. Ils racontent une cuisine qui compose avec les goûts, les produits disponibles et la main du cuisinier.

On découvre ainsi une carbonara moins figée que l’image que l’on s’en fait parfois aujourd’hui.

12 Les années 1970 — Le rythme du restaurant

Dans un restaurant, la sauce doit être bonne, mais aussi régulière. Elle doit arriver à table au bon moment, envelopper les pâtes et rester agréable pendant le service.

L’ajout de crème a pu répondre à cette recherche d’onctuosité et de constance. La Cucina Italiana rappelle sa présence dans certaines interprétations de restauration entre les années 1960 et 1980. [9]

Ce choix ne raconte pas toutes les cuisines italiennes de la période. Il aide toutefois à comprendre pourquoi une carbonara généreuse et crémeuse a trouvé sa place sur certaines cartes.

13 Les années 1980 — La carbonara crémeuse

Dans les années 1980, les recettes à la crème poursuivent leur chemin. Pancetta, parmesan et persil peuvent accompagner cette sauce ample et veloutée ; parallèlement, d’autres cuisiniers privilégient une liaison plus directement fondée sur les œufs et le fromage. [2]

À table, on ne débattait pas toujours de l’orthodoxie. On commandait des pâtes, on les dégustait, on y revenait parce qu’elles plaisaient.

La Carbonara Anni 80 s’inscrit dans ce paysage. Elle conserve le goût d’un service, d’une clientèle et d’une manière de cuisiner.

14 1989 — Gualtiero Marchesi

Une étude historique publiée par Gambero Rosso rapporte qu’en 1989 Gualtiero Marchesi employait 250 ml de crème pour 400 g de spaghetti dans une carbonara. [2]

La proportion est frappante pour qui ne connaît que les recettes actuelles sans crème. Elle rappelle qu’un grand nom de la cuisine italienne pouvait lui aussi explorer une texture très différente.

Cette indication provient d’une synthèse historique. Pour une édition de livre définitive, il restera à identifier et consulter la page de l’ouvrage original de Marchesi.

15 Belgique — Une mémoire de restaurant

À Bruxelles, dans les années 1980, Antonino Troisi préparait et servait une carbonara à la crème. Les clients l’aimaient : c’était la version qu’ils connaissaient et qu’ils venaient déguster.

Ce souvenir de métier apporte quelque chose que les livres de cuisine ne peuvent pas toujours transmettre : le goût d’une époque, la salle, les habitudes des convives et le plaisir de retrouver un plat familier.

Pour raconter plus largement la carbonara des restaurants italiens en Belgique, de vieilles cartes et la presse gastronomique de l’époque seraient de précieux compléments. Le témoignage reste ici présenté pour ce qu’il est : une expérience vécue.

16 Le jaune d’œuf — Une présentation mémorable

L’œuf donne à la carbonara sa richesse et participe à la texture de la sauce. Les proportions de jaunes et de blancs, tout comme la chaleur de la poêle, changent sensiblement le résultat.

Antonino Troisi se souvient d’avoir dégusté une carbonara chez un collègue cuisinier italien qui la présentait d’une manière particulièrement originale.

Il déposait sur les pâtes une demi-coquille d’œuf contenant un jaune cru. Le client versait lui-même le jaune sur sa carbonara et le mélangeait aux pâtes directement dans l’assiette.

17 Les années 1990 — Le retour à l’essentiel

Au fil des années 1990, une formule plus dépouillée gagne en visibilité : guanciale, pecorino, œufs et poivre noir, sans crème. Les synthèses historiques décrivent cette affirmation progressive d’un modèle aujourd’hui très influent. [2]

Les versions précédentes ne disparaissent pas pour autant. Elles continuent de vivre dans des restaurants, des familles et des souvenirs.

Une tradition culinaire n’est pas toujours immobile. Elle se construit aussi par les choix que chaque époque décide de mettre en avant.

18 Aujourd’hui — Plusieurs façons d’aimer la carbonara

La carbonara romaine contemporaine, avec guanciale et pecorino, possède une force et une précision remarquables. Celle des années 1980, avec pancetta et crème, raconte une autre recherche : la rondeur, le velouté, la générosité.

Les opposer comme s’il fallait choisir un vainqueur appauvrit leur histoire. Mieux vaut comprendre le contexte de chacune et apprécier le savoir-faire qu’elle demande.

L’histoire de la cuisine est faite de recettes qui circulent, changent de main, s’adaptent et parfois reviennent sous une forme nouvelle.

19 Conclusion — Garder le goût du temps

De la carbonara mentionnée au début des années 1950 aux recettes publiées dans les décennies suivantes, les archives dessinent un plat étonnamment mobile. Les ingrédients, les fromages et les façons de lier la sauce ont varié. [2][4][5][8]

La Carbonara Anni 80 d’Antonino Troisi appartient à cette histoire. Elle raconte des gestes professionnels, des clients heureux et une cuisine italienne telle qu’elle se vivait aussi loin de Rome.

Conserver cette recette n’enlève rien à la beauté de la carbonara contemporaine. C’est simplement laisser une place à la mémoire — et au plaisir de la table.

ANTONINO LABORATORIO DI CUCINA • Dossier historique 21 20 Bibliographie commentée et pistes de vérification [1] La Cucina Italiana, « Ricetta Spaghetti alla carbonara con pancetta » et article sur les origines : lacucinaitaliana.it/ricetta/carbonara-1954/ [2] Gambero Rosso International, « Carbonara: history, origins and anecdotes of a legendary recipe » : gamberorossointernational.com/news/carbonara-history-origins-and-anecdotes-of-a-legendary-recipe-2/ [3] Accademia Italiana della Cucina, Paolo Petroni, « Carbonara: the world’s favourite Italian dish », 2024 : accademia1953.it/sites/default/files/allegati/CDT_369_apr_2024_ITA.pdf [4] La Cucina Italiana, archive de la recette publiée en août 1954 : lacucinaitaliana.it/ricetta/carbonara-1954/ [5] La Cucina Italiana, « Carbonara Day: la festa dei 70 anni », 2024 : lacucinaitaliana.it/article/carbonara-day-2024-70-anni-con-la-cucina-italiana/ [6] Luca Cesari, « La storia della carbonara — Capitolo 3. Gli anni d’oro 1960-2000 », 2018 : ricettestoriche.it/2018/

03/06/capitolo-3-gli-anni-doro-1960-2000/ [7] Sophia Loren, In cucina con amore, Rizzoli, 1971 ; existence et édition confirmées par La Cucina Italiana : lacucinaitaliana.it/gallery/pasta-alla-sophia-loren-ricetta-libro-in-cucina-con-amore-rizzoli/ [8] Corriere della Sera, Cook, « Sophia Loren compie 89 anni: tre ricette amate », 2023 ; recette de carbonara rapportée d'après l'ouvrage de 1971. [9] La Cucina Italiana, « La carbonara su La Cucina Italiana dal 1954 a oggi » : buonissimonatale.media.lacucinaitaliana.it/gallery/carbonara-storia-ricetta-la-cucina-italiana-1954/ Limites : plusieurs livres anciens sont ici connus par des reproductions ou des études secondaires. Une édition académique exigerait la consultation matérielle de toutes les éditions originales, de leurs pages et des cartes de restaurants belges de l'époque.