

Spaghetti all'aglione

Un plat généreux aux saveurs italiennes affirmées, entre l'ail, le lard fondant et les tomates mijotées.

Ingrédients :

250 g de spaghetti n°5
4 gousses d'ail
150 g de lard non fumé (pancetta ou guanciaia (joue de porc))
400 g de tomates en boîte (entières ou en dés)
5 cl de vinaigre rouge
Persil plat
Huile d'olive
Sel, poivre

Préparation :

1. Portez à ébullition 2,5 litres d'eau salée (10 g de sel par litre) pour la cuisson des spaghetti.
2. Hachez l'ail et le persil (gros), coupez le lard en dés de 1 cm.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez le lard et laissez-le griller.
4. Ajoutez l'ail, puis dès qu'il commence à frire, incorporez le persil. Remuez quelques secondes.
5. Déglacez avec le vinaigre et laissez réduire presque complètement.
6. Ajoutez les tomates, laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Salez et poivrez.
7. Faites cuire les spaghetti al dente, puis ajoutez-les à la sauce. Faites-les sauter à feu doux pour bien les enrober.

Astuces du chef :

- Servez avec du parmesan fraîchement râpé ou du pecorino pour une version plus typée.
- Vous pouvez remplacer le vinaigre par un trait de vin blanc sec.
- Ajoutez une pincée de piment pour réveiller la sauce.

Calories	Pour	Préparation	Cuisson	Difficulté	Allergènes
—	—	—	—	—	—
~520 kcal/portion	4 personnes	20 min	20 min	Facile	Gluten, lait

