

ORECCHIETTE CIMA DI RAPA

Les orecchiette con cima di rapa sont un plat emblématique des Pouilles, né dans les campagnes où les agriculteurs cultivaient des légumes robustes et nourrissants. Ce plat est un symbole de la vie rurale et de la simplicité, où chaque ingrédient était utilisé de manière judicieuse pour nourrir les familles. Les cima di rapa, ou brocoli rabe, poussent abondamment dans la région, tandis que les anchois ajoutent une touche de saveur méditerranéenne, rappelant les influences maritimes des Pouilles.

PRÉPARATION

1. Nettoyez les cima di rapa et coupez-les en tronçons.
2. Faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes.
3. Ajoutez les orecchiette dans la même eau et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*.
4. Émincez l'ail. Dans une grande poêle, faites chauffer un généreux filet d'huile d'olive, puis ajoutez l'ail et le piment. Faites revenir doucement jusqu'à légère coloration.
5. Ajoutez les filets d'anchois et laissez-les fondre dans l'huile chaude.

6. Égouttez les pâtes et les légumes, puis versez-les dans la poêle. Mélangez soigneusement pour bien enrober l'ensemble.
7. Servez immédiatement, avec un filet d'huile d'olive cru selon votre goût.

○ POUR 4 PERSONNES ○ TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN ○ TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

● INGREDIENTS : • 1 kg de cima di rapa (ou brocoli rabe) • 350 g d'orecchiette • 2 gousses d'ail • 1 piment frais ou en poudre • 4 filets d'anchois sous huile • Huile d'olive extra vierge • Sel

