



La Cucina Italiana



photo : guidecucina.pianetadonna.it

Ingrédients

Pour 6 personnes :

- 2 Kg d'épaule d'agneau de lait
- 6 gousses d'ail finement hachées
- 6 filets d'anchois
- 8 cl de vinaigre blanc
- 5 ou 6 branches de romarin frais
- 7 cl d'huile d'olive vierge extra
- 5 c a s de farine
- 3 citrons non traités
- Sel et poivre

Préparation : 15 mn

Cuisson : 1h

ABBACCHIO ROMANO Agneau de lait à la Romaine

C'est une des recettes toujours présentes sur les tables italiennes à Noël et Pâques.

Il existe un lien très fort « dell' Abbacchio Romano » avec la région rurale. On peut d'ailleurs noter l'importance que l'élevage ovin a encore aujourd'hui dans la tradition du Lazio.

Recette

- Eplucher l'ail et hacher le ainsi que les filets d'anchois.
- Piler le tout dans un mortier.
- Ajouter le vinaigre et mélanger.
- Détailler la viande en cubes.
- Faire revenir le romarin dans une cocotte avec l'huile d'olive.
- Ajouter la viande qui doit dorer de tous côtés sur feu vif.
- Retirer le romarin.
- Baisser le feu, fariner et ajouter le mélange ail-anchois.
- Couvrir et laisser cuire 1 h à feu doux.
- Retourner les morceaux de viande de temps en temps.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Couper les citrons en quartier dans le sens de la longueur
- Poser la viande dans un plat de service chaud, entourée de quartiers de citron et des branches de romarin.

Notes personnelles :