

Recette du Cacio e pepe.

Ce sont les bergers du Latium, autour de Rome, qui ont mis au point cette recette toute simple :

- Des spaghettis pour les calories, indispensables pour avoir l'énergie de suivre les troupeaux,
- Le pecorino bien sec, facile à conserver et à transporter,
- Le poivre, pour stimuler les récepteurs de chaleur, bienvenue pendant les fraîches nuits de veille.

Pour 4 personnes :

- ✓ 400 g de spaghetti frais,
- ✓ 4 litres d'eau,
- ✓ 28 g de sel, très précisément,
- ✓ 160 g de Pecorino Romano râpé,
- ✓ 1 à 2 cuillères à soupe de **poivre** du moulin en fonction de vos goûts.

Commentaires sur les ingrédients :

Dans une recette aussi simple, la qualité des ingrédients est essentielle pour obtenir un plat parfaitement délicieux. Choisissez bien les pâtes (fraîches et aux œufs si possible), le Pecorino Romano (DOP, absolument) et le poivre (un mélange incluant à la fois des poivres noirs, blancs, verts, roses, fumés, et n'hésitez pas à mixer les origines : Timut, Seshuan, Madagascar, etc.).

Variantes :

Vous pouvez aussi laisser aller votre imagination et remplacer les spaghettis par des tonarelli aux œufs ou des linguines. Vous pourriez aussi remplacer le Pecorino par du parmesan, ce sera bon sans être tout à fait du Cacio e Pepe !

Préparation :

- ✓ Mettez les 4 litres d'eau dans une grande sauteuse en y ajoutant le sel, et portez-les à ébullition avant d'y plonger les pâtes.
- ✓ Cuire « al dente » en respectant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.
- ✓ Mélangez dans un bol le Pecorino râpé et le poivre.
- ✓ Égouttez les pâtes et réservez environ 1 verre d'eau de cuisson (100 ml).
- ✓ Remettez les pâtes dans la sauteuse, ajoutez le mélange fromage-poivre et 100 ml de l'eau de cuisson. Mélangez bien en chauffant délicatement une minute. Vous devez obtenir une sauce bien crémeuse. S'il y a des grumeaux, rajoutez encore un petit peu d'eau de cuisson.

BONNE DÉGUSTATION !