

RECETTE REGIONALE des Pouilles

Orecchiette aux brocolis – Orecchiette ai broccoli

Ingédients pour 4 personnes

350 g d'orecchiette

1 belle tête de brocoli frais de 600 g ou 2 petites

1 gousse d'ail en chemise transpercée d'une petite pique en bois afin de le récupérer en fin de cuisson

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (4 cuillères à soupe pour la version originale)

sel (attention les anchois sont déjà salés)

piment selon les goûts

2 filets d'anchois (si vous aimez les anchois)

100 g de parmesan (ou du pecorino) râpé frais

Ustensiles: Une casserole, poêle



Préparation: Nettoyer le brocoli, séparer les têtes des tiges.

Eplucher le pied et les tiges plus dures et les couper en dés de 1 cm environ. Laver le tout.

Entre-temps faites chauffer une grande casserole d'eau salée avec l'ail, jetez-y les tiges et les fleurs. Faites cuire 5 minutes et égouttez-les mais gardez l'eau.

Dans l'eau de cuisson des brocolis faites cuire les pâtes, ajoutez éventuellement un peu de sel.

Pendant que les pâtes cuisent, dans une poêle faites revenir une gousse d'ail écrasée, 2 filets d'anchois et ajoutez les brocolis. Salez au besoin et ajoutez le piment.

Faites cuire jusqu'à ce que les brocolis puissent être écrasés à la fourchette.

Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les, mettez-les dans la poêle avec les brocolis, mélangez.

Faites revenir 2 ou 3 minutes à feu vif.

Saupoudrez de fromage râpé et servez aussitôt