

# Macaronade de Sète.

Le nom « Macaronade » est sétois, non la spécialité. Il s'agit de pâtes (macaronis, penne rigate, etc.), en sauce tomate, à base de viande ou de poisson. Ce plat a été importé à Sète par les immigrants italiens (pêcheurs) venus au XVIIIe siècle de Gaeta (Italie) et au début du XXe siècle de Cetara, petit village de la province de Salerne (Italie), près de Naples. Ce « plat du pauvre » était alors préparé avec les restes de poissons ou de viandes que l'on cuisait avec des pâtes. La brageole, genre de paupiette, est également appelée « Alouette sans tête ».

## Ingrédients :

### **Pour 4 personnes :**

- 8 escalopes très fines de Paleron ou de joue de bœuf (8 mm d'épaisseur)
- 400 gr de macaroni ou de penne
- 8 fines tranches de lard fumé
- 1 saucisse de 500 gr
- 5 ou 6 tomates bien mures (ou 1 boîte de tomates concassées)
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 branche de thym, 2 feuilles de laurier

- 25 cl de vin rouge fruité et léger (Collioure rouge ou le Côtes Catalanes rouge)
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail fumée (Locon ou Arleux)
- 1 bouquet de persil
- 1 zeste d'orange ou un morceau d'écorce
- Huile d'olive vierge
- 100 gr de Parmesan *Parmigiano Reggiano*
- 100 gr fromage de Rome (Pecorino Romana)
- 1 CàS de Paprika

## **Préparation des brageoles :**

Hacher le persil avec 3 gousses d'ail dégermées.

Etaler les escalopes de paleron, saler et poivrer, puis les recouvrir d'une tranche de lard et de persillade.

Rouler les escalopes pour former les brageoles et les piquer d'un cure-dent pour les faire tenir.

## **Préparation de la sauce tomate :**

-Faire revenir les brageoles et la saucisse dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive.

Une fois les brageoles et la saucisse bien dorées les retirer de la cocotte et les réserver.

Mettre l'oignon haché dans la cocotte et le faire revenir quelques instants, jusqu'à ce qu'il devienne doré puis ajouter les tomates émondées (ou la boîte), le concentré de tomate, le vin, le zeste d'orange, 1 gousse d'ail. Mouiller avec un peu d'eau.

Saler, poivrer, ajouter une cuillère à café de paprika, le laurier et le thym.

Remettre les brageoles dans la cocotte (la sauce ne doit pas les recouvrir entièrement) et laisser mijoter à feu doux au moins 1h30. (Plus il mijote, plus les saveurs se dévoilent).

Vérifier régulièrement la sauce et rajouter de l'eau si nécessaire. La sauce doit être réduite à la nappe. (Tracer un trait avec le doigt sur le dos de la cuillère que vous avez trempé dans la sauce: La cuisson est bonne si le trait reste visible.)

Ajuster l'assaisonnement et ajouter la saucisse.

Au dernier moment, quand le plat a suffisamment mijoté, faire cuire les pâtes al-dente et les égoutter rapidement.

Présenter le plat en garnissant chaque assiette de pâtes avec un « coulis » de sauce, un morceau de saucisse et les brageoles posées dessus.

Saupoudrer de parmesan et déguster.

Accompagner avec le même vin qu'à la cuisson.

