

**Pas le temps de danser, c'est le temps de cuisiner!**

# **MAMBO ITALI'AGNEAU**

**Une recette de Julie Miguel, bloggeuse bouffe**



Inspirée de  
*Mambo Italiano*  
(2003)



## *Mambo Itali'agneau*

Les pâtes cavatelli à l'agneau de Julie Miguel

### *Ingredients*

Huile d'olive extra-vierge	2 branches de romarin frais
907 g (2 lb) d'épaule d'agneau désossée et coupée en gros morceaux	2 branches de thym frais
2 oignons, coupés en dés	2 branches d'origan frais
6 gousses d'ail, écrasées	1 tasse de vin rouge sec
1 grosse carotte, hachée	1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates broyées
3 branches de céleri, hachées	Sel et poivre au goût
1 feuille de laurier	1 sac de 450 g de pâtes cavatelli
	Fromage pecorino ou parmesan, râpé

### *Préparation*

- 1 Couper les légumes. Laver les herbes fraîches et les assembler en un bouquet garni.
- 2 Éponger l'agneau; le saler et le poivrer généreusement. Le faire saisir dans une casserole avec de l'huile d'olive sur feu moyen-élevé. Réserver.
- 3 Attendrir les oignons, puis ajouter les légumes et les herbes et cuire le tout jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le vin dans la casserole et laisser réduire de moitié.
- 4 Ajouter les tomates et porter à ébullition.
- 5 Ajouter l'agneau et faire mijoter. Cuire à feu doux pendant 2-3 heures, en brassant de temps en temps.
- 6 Retirer les herbes fraîches. Effiloche l'agneau en bouchées et le remettre dans la sauce.
- 7 Servir la sauce sur vos cavatelli préférés. Garnir du fromage râpé.