

MAGGIO 2010

AGNELLO SAMBUCANO

La razza Sambucana compare in Valle Stura nel XVIII secolo. Negli anni '80 sembrava quasi scomparsa per poi rifiorire (oggi si contano circa 5000 pecore) grazie al Consorzio di produttori chiamato "L'Escaroun". Gli agnelli crescono in piccoli allevamenti e vivono al pascolo in estate e ricoverati in ovile e nutriti con fieno secco durante l'inverno. Vengono macellati quando hanno raggiunto un peso che va dai 18 ai 25 chili. La carne dell'agnello Sambucano si presenta compatta, particolarmente sapida e dal sapore gradevole e caratteristico. Scarsa la presenza di grasso e ricca la percentuale di proteine.



Proprietà Assessorato Agricoltura Regione Piemonte. Foto F. Murgia



Foto G.Zanchi

CARRÈ DI AGNELLO CON CREMA DI CECI AL CUMINO E RISTRETTO DI FREISA

CUMINO DALL'O SRI LANKA

Regina della cucina asiatica, che caratterizza moltissimi curries, questa piccola pianta selvatica e delicata dai fiori bianco rossastri a ombrello, cresce spontanea in Egitto, nella valle del Nilo. Il cumino si adatta bene ai climi molto caldi, tuttavia i suoi semi sono coltivati in tutto il mediterraneo orientale, in Argentina, Asia occidentale, Turkmenistan, Sri Lanka e Arabia. Presente nella maggior parte delle ricette culinarie e mediche dei Romani e del Medioevo, il cumino in erboristeria si usa ancora per estrarne un olio

essenziale dal potere digestivo, analogamente al finocchio



Foto M.Zandonadi

Ingredienti

1 carrè di **agnello sambucano (P.A.T.)** da 12 costolette, salvia, alloro, rosmarino, olio extra vergine di oliva, sale.

Per la crema: 250 g di ceci cotti, ½ cucchiaino di semi di cumino, olio extra vergine di oliva.

Per il ristretto: 100 ml di **Freisa di Chieri (D.O.C.)**, 30 g zucchero.

Procedimento: pulire il carrè quindi profumarlo con un trito di erbe aromatiche. Farlo cuocere in forno con olio extra vergine di oliva e sale avendo cura di mantenerlo rosato. Tenere da parte pochi ceci per la decorazione quindi frullare gli altri con poca acqua, un filo di olio e i semi di cumino. Mantenere in caldo la vellutata così ottenuta. Mescolare il vino e lo zucchero quindi farlo ridurre su fuoco dolce fino ad ottenere una consistenza sciropposa. Servire il carrè sulla vellutata di ceci, guarnire con puntini di ristretto di Freisa e decorare con i ceci lasciati interi e semi di cumino.

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Istituto d'Istruzione Superiore
"Giovanni Giolitti"

Via Alassio 20, 10126 Torino Tel 011.6635203 Fax 011.6634660 segreteria@istitutogiolitti.org www.istitutogiolitti.org