

# L'Art de la Vraie Carbonara Italienne

---

## Le choix des pâtes : l'importance de la qualité

- Privilégiez les pâtes tréfilées au bronze (trafilata al bronzo) pour une texture rugueuse qui accroche mieux la sauce.
- Marques recommandées pour un résultat authentique : De Cecco, Rummo, La Molisana ou Garofalo.
- Évitez les pâtes industrielles bas de gamme qui perdent trop d'amidon et deviennent collantes.

## Ingrédients pour 4 personnes

- 320g de spaghetti de qualité supérieure
- 150g de guanciale (joue de porc séchée) ou à défaut de la pancetta de qualité
- 4 jaunes d'œufs très frais
- 60g de Pecorino Romano fraîchement râpé
- Poivre noir du moulin (généreusement)
- Sel (pour l'eau de cuisson uniquement)

## Étapes de préparation

- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Plongez les spaghetti et cuisez-les 'al dente'.
- Pendant ce temps, coupez le guanciale en petits dés et faites-les dorer dans une poêle sans ajout de matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Dans un bol, mélangez les jaunes d'œufs avec le Pecorino râpé et une bonne dose de poivre noir jusqu'à obtenir une crème épaisse.
- Égouttez les pâtes en conservant une louche d'eau de cuisson.
- Ajoutez les pâtes dans la poêle avec le guanciale, hors du feu, pour ne pas cuire les œufs.
- Versez le mélange œufs-fromage sur les pâtes, ajoutez un peu d'eau de cuisson et mélangez énergiquement pour créer une émulsion crémeuse et brillante.

## Les 3 règles d'or du chef

- Interdiction formelle d'utiliser de la crème fraîche : l'onctuosité vient uniquement de l'émulsion œufs-fromage-eau de cuisson.
- Ne jamais ajouter les œufs sur le feu : la chaleur résiduelle des pâtes suffit à cuire les œufs sans les transformer en omelette.
- Utilisez toujours du Pecorino Romano pour son caractère salé et typé, essentiel à l'équilibre du plat.