

# AGRETTI

Les *agretti*, aussi connus sous l'appellation de *barbe de capucin*, sont très populaires dans la **région de Rome**, mais presque inconnus ailleurs.

Les *agretti* se présentent avec des feuilles allongées qui ressemblent à la ciboulette, mais avec un **goût légèrement acidulé** - raison pour laquelle ils ont pris le nom de *agretti* (de l'italien *agro* - *aigre*). Il s'agit d'un légume **riche en vitamines**, sels minéraux et eau. Plus en particulier, il contient les vitamines A et B, potassium, magnésium et fer : des véritables **alliés pour la santé** !

Les *agretti* représentent un aliment clé du **régime méditerranéen** à essayer crus dans des salades, ou cuits comme accompagnement. La préparation est très simple : il suffit de les blanchir 5 minutes dans une casserole avec de l'eau salée. A cuisson terminée, ils se combinent bien avec **du citron et de l'huile d'olive**, ou pour des plats plus gourmands, ajoutez-en à une **frittata** ou au risotto au **safran**.