

*FREGOLA SARDE AUX FRUITS DE MER

*La fregola sarda est une petite pâte typique de Sardaigne en forme de petite bille. Elle est produite artisanalement à base de semoule de blé dur et d'eau mais à la fin du séchage à basse température, elle est toastée au four, ce qui lui donne cette jolie couleur dorée.

RECETTE POUR 10 PERSONNES

ÉLÉMENTS DE BASE

Fregola	0.500 kg
Huile olive	0.10 litre
Echalote	2 pièces
Vin blanc	0.10 litre
Coriandre	¼ botte
Persil plat	¼ botte

GARNITURE

Moules	0.500 kg
Coques	0.500 kg
Palourdes	0.500 kg
Huile d'olive	0.05 litre
Ail	2 gousses
Vin blanc	0.20 litre
Chipirons	0.500 kg
Tomates séchées	20 pétales
Jambon sec	8 tranches

PROGRESSION

- Poêler le jambon sec** avec un peu d'huile d'olive pour le rendre croquant, réserver sur un papier absorbant.
- Laver les coquillages**, nettoyer les Chipirons retirer le boyau dorsal.
- Ouvrir les coquillages** dans une grande sauteuse avec un peu d'huile d'olive, les gousses d'ail écrasées, le vin blanc, un peu d'eau. Chauffer à feu vif et à couvert. Laisser refroidir puis décoquiller la moitié et réserver le tout, filtrer le jus de cuisson.
- Dans une sauteuse faire revenir** L'échalote, l'ail dans de l'huile d'olive, ajouter les feuilles de persil et de coriandre ciselées, ajouter la Fregola, mouiller au vin blanc, laisser réduire, puis mouiller progressivement avec le jus de cuisson des coquillages chauds, assaisonner.
- Faire sauter les Chipirons à huile d'olive**, puis incorporer-les à la Fregola, avec les coquillages.
- Servir en assiette creuse**, saupoudrer de coriandre ciselées et décorer avec les tranches de jambon.