Ecrit par Echo du Mardi le 26 avril 2025

La recette de fregola sarda du chef Vincenzo Regine



Vincenzo Regine est le chef du Domaine des Andéols, situé à Saint-Saturnin-lès-Apt. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de fregola sarda, une petite pâte typique de Sardaigne, façon risotto, avec aubergines rôties au citron d'Amalfi et crème de scamorza affumicata.

Ingrédients pour 4 personnes :
– 400 g de Fregola sarda moyenne
– 15 cl de vin blanc sec
– 2 carottes
– 1 poireau
– 1 oignon blanc
– 3 branches de céleri vert
– 2 feuilles de laurier
– 2 échalotes

Pour toujours en savoir plus, lisez www.echodumardi.com, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 26 avril 2025

– 2 grosses aubergines
– 6 gousses d'ail
– 3 branches de thym citron
– 1 gros citron
– 500 ml de crème culinaire 18% MG
– 250 g de scamorza affumicata
– Huile d'olive extra vierge

Préparation :

Bouillon de légumes :
Laver et couper en gros morceaux les carottes, poireau, oignon et céleri. Les mettre dans une casserole avec de l'eau froide, les feuilles de laurier et du sel. Porter à ébullition, retirer du feu et laisser infuser 30 minutes. Filtrer.

Cuisson des aubergines :
Couper les aubergines en deux dans la longueur. Assaisonner avec l'ail écrasé, le thym citron et un filet d'huile d'olive. Faire cuire au four à 185°C pendant 25 minutes. Retirer la pulpe et la mixer avec de l'huile d'olive et les zestes du citron.

Crème de scamorza affumicata :
Faire bouillir la crème et réduire d'un quart. Ajouter la scamorza râpée, mélanger et filtrer.

Cuisson de la Fregola :
Hacher finement les échalotes et les faire revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive. Ajouter la Fregola et le vin blanc. Une fois évaporé, ajouter progressivement le bouillon de légumes chaud. Cuire 10 minutes en remuant. Ajouter la purée d'aubergines et le jus de citron.

Dressage :
Servir dans une assiette creuse et terminer avec la crème de scamorza.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 26 avril 2025



DR

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !