Ecrit par Echo du Mardi le 14 février 2026

La recette de risotto de fregola sarda du chef Mathieu Desmarest



Mathieu Desmarest est le chef des restaurants Pollen et Bibendum, à Avignon. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de risotto de fregola sarda à la tomate, parmesan, courgettes grillées, anchois, radicchio et fines herbes.

Pour 4 personnes :
– 320 g de fregola sarda (pâtes sardes en petites billes)
– 1 échalote, finement ciselée
– 2 c. à soupe d'huile d'olive
– 120 ml de vin blanc sec
– 500 ml de bouillon de légumes chaud (ou plus selon la cuisson)
– 300 g de coulis de tomate (ou passata)
– 50 g de parmesan râpé
– 25 g de beurre
– Sel, poivre
– 2 courgettes

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 14 février 2026

– 6 filets d'anchois (à l'huile ou frais marinés)
– 1 petite tête de radicchio (ou trévise), émincée
– Quelques feuilles de roquette ou jeunes pousses
– Herbes fraîches : basilic, persil plat, ciboulette
– Un filet d'huile d'olive pour la finition
– Optionnel : quelques gouttes de vinaigre balsamique réduit pour la décoration

Dans une casserole large, faites revenir l'échalote dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit translucide.
Ajoutez la fregola sarda et faites la légèrement toaster (comme pour un risotto) 2 à 3 minutes.
Déglacez au vin blanc, laisse évaporer.
Ajoutez le coulis de tomate, mélangez bien.
Versez ensuite le bouillon chaud, louche après louche, en mélangeant régulièrement, jusqu'à cuisson al dente (environ 20 minutes).
Hors du feu, incorporez le beurre et le parmesan pour lier et le rendre crémeux.
→ Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
Coupez les courgettes en quartiers ou tranches épaisses, faites-les griller à la poêle ou au grill avec un peu d'huile d'olive, sel et poivre.
Faites revenir rapidement le radicchio à la poêle avec un peu d'huile d'olive, juste pour l'attendrir légèrement.
Égouttez les anchois si besoin.
Disposez une belle louche de fregola sarda crémeuse au centre de l'assiette.
Ajoutez par-dessus les courgettes grillées, les morceaux de radicchio, les anchois.
Décorez avec les fines herbes et les jeunes pousses.
Terminez par un petit filet d'huile d'olive.

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 14 février 2026



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 14 février 2026

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 !