

Ecrit par le 12 avril 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

Ecrit par le 12 avril 2026

- 6 filets d'anchois (à l'huile ou frais marinés)
- 1 petite tête de radicchio (ou trévis), 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, laissez 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.

Ecrit par le 12 avril 2026



DR

## La recette de carpaccio de Saint-Jacques 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 carpaccio de Saint-Jacques avec kiwi, cébette et agrumes.

Recette pour 4 personnes :

- 12 noix de Saint-Jacques
- 1 kiwi ferme
- 2 cébettes
- Pulpe de 2 fruits de la passion
- 1 orange

Ecrit par le 12 avril 2026

- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 2 c. à s. huile d'olive douce
- Fleur de sel ou sauce soja légère
- Poivre blanc ou timut
- Herbes ou jeunes pousses
- Zestes d'agrumes
- (Option) Sauce verte : herbes mixées avec huile d'olive et eau

Saint-Jacques : les raffermir au congélateur 15 min puis les trancher finement et disposer en rosace.

Garniture : couper le kiwi en fines tranches, émincer la cébette.

Sauce agrumes-passion : mélanger jus d'agrumes + pulpe de passion + huile d'olive + sel/soja + poivre.

Dressage : verser la sauce sur les Saint-Jacques, ajouter kiwi, cébette, herbes, zestes et quelques gouttes de sauce verte.

Servir très frais, immédiatement.

Ecrit par le 12 avril 2026



DR