

Envie de bœuf ?

Fregola sarda à la viande séchée

La fregola, ou fregula, sarda est un type de pâtes originaire de Sardaigne. Les linguistes hésitent sur l'origine du mot « fregula », qui pourrait dériver du latin *ferculum* (plat, mets) ou venir du verbe italien *fregare* (frotter). Quoi qu'il en soit, Dominic Fehlmann et Pierina Zemp vous proposent une recette automnale pour découvrir cette spécialité sarde. Bon appétit !



Des pâtes originales qui se cachent sous la garniture : fregola sarda joliment apprêtée avec de la viande séchée, des poires et des noix.

Ingrédients pour 4 personnes

- 50 g de bolets séchés
- ½ oignon
- 60 g de pleurotes du panicaut frais
- 2 endives jaunes
- 1 poire
- 35 g de noix
- 260 g de fregola sarda
- huile de colza
- sel et poivre
- 1 dl de vin blanc
- 5 g de sucre
- 2 cs de mascarpone
- 15 g de beurre
- 45 g de Sbrinz
- viande séchée en tranches fines (quantité selon les goûts)

Préparation

Faire tremper les bolets 15 minutes dans de l'eau tiède. Les couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Passer l'eau de trempage des champignons à la passoire, puis la réserver.

Hacher finement l'oignon. Couper les pleurotes en morceaux de la taille d'une bouchée. Couper les endives en quatre quartiers et les laver. Laver la poire et la couper en quartiers sans l'éplucher. Hacher grossièrement les noix.

Cuire la fregola sarda comme des spaghettis : 10 minutes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elle soit al dente, égoutter à l'aide d'une passoire et réserver.

Préparation simultanée dans deux poêles

Faire revenir l'oignon dans de l'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter les pleurotes, faire revenir 2 minutes. Un peu après, ajouter les bolets. Saler et poivrer. Mouiller avec du vin blanc, faire réduire. Ajouter la fregola et 1 dl d'eau de trempage des champignons, laisser mijoter 2 à 3 minutes. Retirer du feu.

Faire revenir les endives et les morceaux de poires dans une poêle avec un peu d'huile, saler. Dès que les morceaux ont un peu doré, ajouter le sucre et faire caraméliser. Ajouter les noix.

Agrémenter la fregola sarda de mascarpone, de beurre et de Sbrinz, rectifier l'assaisonnement. Garnir la fregola sarda de morceaux d'endives, de poire, de noix et de viande séchée, servir.

Source: Dominic Fehlmann et Pierina Zemp