



Coques, pamplemousse rose, fregola sarda

Par Paul Delrez, pour le bar « L'Altitude »

Avenue Molière 2 – 1190 Forest

Ingrédients

- 1 kg de coques
- 500 gr de fregola sarda
- 2 grands Pamplemousses roses
- 100 gr de beurre froid
- 200 ml de vin blanc
- 100 ml d'huile d'olive
- 100 gr d'ail des ours
- 100 gr de persil plat
- 100 gr de coriander
- 1 sachet de mélange chimichurri
- 1 botte d'asperges vertes sauvages
- 100 gr de pimientos de Padron
- 100 gr de fenouil de mer
- 2 fleurs calendula

Déroulé de la recette

Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire la fregola à dent (2 min de moins qu'indiqué sur le paquet). Garez un peu d'eau de cuisson et égouttez.

Pelez un pamplemousse rose à vif et gardez les suprêmes pour le dressage, ensuite prenez le second pamplemousse, enlevez la chair et gardez la « coque » du fruit pour le dressage.



Dans un blender, hachez finement les herbes fraîches avec de l'huile d'olive, et assaisonnez du mélange chimichurri.

Dans une sauteuse, faites revenir les asperges vertes et les pimientos dans un trait d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les coques, le vin blanc, le jus de pamplemousse et couvrez. Dès que les coques commencent à s'ouvrir, retirez-les à l'aide d'une écumoire et réservez-les pour la fin.

Dans la sauteuse (qui contient encore les asperges, les pimientos, le jus de coques, vin blanc, pamplemousse), ajoutez le pesto d'herbes, le jus de cuisson des pâtes et laissez mijoter quelques minutes pour ajouter la fregola.

Terminez la préparation par une bonne noix de beurre pour nourrir et lier le risotto de fregola.

Dans une jolie assiette creuse, dressez le risotto de fregola, ensuite ajoutez les coques, les suprêmes de pamplemousse, le fenouil de mer. Terminez par dresser quelques jolies pétales de calendula.

Le truc du chef : le fenouil de mer

« J'aime son côté croquant et iodé. Et surtout, ça rajoute la touche de sel naturel qui fera qu'on ne doit en aucun cas saler le plat pendant la préparation »

- Paul Delrez