



Fregula sarda comme une Paëlla

Ingrédients pour 10 portions

Fumet de Homard Premium CHEF®	80 g	Chorizo en tranche	50 g
Eau	1,5 l	Poivron en brunoise	200 g
Fregula sarda	500 g	Oignon ciselé	80 g
Gambas 20/30	30 pièces	Huile d'olive	60 g
Petit pois	100 g	Spigol	2 g
Chorizo en dé	100 g		

Déroulé de la recette

- Décortiquer les gambas en gardant la queue. Monter sur un pique en bambou trois gambas par portion.
- Réaliser le Fumet de Homard CHEF® selon le mode d'emploi, 40 g pour 1 litre d'eau pour mouiller le risotto.
- Suer les oignons dans l'huile et le spigol, ajouter la fregula, nacrer, puis mouiller au fumet selon le besoin au fur et à mesure de la cuisson.
- Sauter les poivrons et le chorizo, blanchir les petits pois.
- Faire revenir les carapaces de gambas dans l'huile, déglacer au cognac, flamber puis mouiller avec 40 g de fumet pour ½ litre d'eau, cuire 10 minutes et passer au chinois fin.
- Mélanger la garniture à la fregula, réserver au chaud.
- Cuire les brochettes de gambas au grill.
- Servir la fregula avec une brochette, des lamelles de chorizo et la sauce.

Suggestion : cette recette peut être réalisée avec du riz à risotto ou des pâtes riso pour de l'originalité.