Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Fregola aux moules, tomates confites et Assemblage à pâtes

Fregola aux moules : un plat réconfortant et parfumé à partager. La fregola, ses grains légèrement toastés et sa texture presque risotto, s’imprègne d’un jus de moules délicat relevé par des tomates confites et l’Assemblage à pâtes. Le mélange herbacé (basilic, origan, marjolaine) apporte de la fraîcheur, tandis que l’ail, le curcuma et le quatre-épices créent une profondeur subtile ; le piment doux colore la finale. Idéal pour un dîner en famille ou un repas du week-end, ce plat combine onctuosité, notes marines et touches méditerranéennes. En 60 à 75 minutes, tu obtiens une assiette chaleureuse, facile à dresser, qui met en valeur des ingrédients simples sans prétention.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**45 min**	**moyen**

Ingrédients

- 400 g de fregola (fine ou moyenne)
- 1,2 kg de moules fraîches, nettoyées
- 200 g de tomates confites en bocal, égouttées et hachées grossièrement
- 1 échalote, finement ciselée
- 2 gousses d’ail, hachées
- 15 cl de vin blanc sec
- 600 ml de fumet de poisson ou de bouillon de légumes
- 3 cuillères à soupe d’huile d’olive + 1 filet pour finition
- 25 g de beurre (optionnel)
- 1 bouquet de persil plat, ciselé
- 1 citron (zeste et quartiers pour servir)
- Sel et poivre du moulin
- Assemblage à pâtes — voir dosage

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage à pates

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 180 °C. Étale les tomates confites sur une plaque, arrose d’un filet d’huile d’olive et fais-les chauffer 10 à 12 minutes pour concentrer les saveurs puis réserve.

Dans une grande casserole, chauffe 1 cuillère à soupe d’huile d’olive à feu vif. Ajoute les moules, le vin blanc et couvre: fais-les ouvrir 4 à 5 minutes en secouant la casserole. Retire les moules ouvertes et réserve au chaud. Filtre le jus de cuisson en le conservant (environ 250–300 ml).

Dans une large poêle ou une sauteuse, fais revenir l’échalote 3 minutes à feu moyen dans 2 cuillères à soupe d’huile d’olive jusqu’à ce qu’elle soit translucide. Ajoute l’ail 30 secondes, puis la fregola et fais-la torréfier 2 minutes en remuant pour l’enrober d’huile.

Verse progressivement le fumet chaud mélangé au jus de moules (ajoute d’abord 200 ml), remue et laisse cuire à petits bouillons. Poursuis en ajoutant le liquide au fur et à mesure que la fregola l’absorbe, comme pour un risotto, pendant 12–15 minutes jusqu’à ce qu’elle soit tendre mais encore ferme.

Incorpore les tomates confites chaudes et 2 cuillères à café d’Assemblage à pâtes (voir dosage) en remuant. Goûte et ajuste l’assaisonnement en sel et poivre. Si tu veux plus d’onctuosité, ajoute le beurre et mélange hors du feu.

Ajoute les moules dans la poêle juste pour les réchauffer 1 minute, parsème de persil ciselé et de zeste de citron. Dresse la fregola dans des assiettes creuses et réserve quelques quartiers de citron à côté.

Décore d’un filet d’huile d’olive et sers immédiatement. Propose un bol de pain croustillant à côté pour recueillir le jus.

Le conseil des Épices Curieuses

Fais dorer légèrement la fregola avant d’ajouter le liquide pour développer des notes toastées. Pour un goût plus iodé, réserve quelques moules dans leur coquille pour la décoration.