



## FREGOLA SARDA À LA TOMATE, AU FENOUIL, AUX CÂPRES ET À LA CANNELLE

Des arômes de légumes intenses, des combinaisons d'épices inhabituelles – tous les bourgeons du palais dansent avec ce plat principal végétalien aux pâtes Fregola Sarda.

PLAT PRINCIPAL POUR DIX PERSONNES

### Fregola Sarda

#### INGRÉDIENTS

un peu d'huile d'olive  
65 g d'oignon, haché  
5 g de gousse d'ail, hachée  
1 ½ bâton de cannelle  
(\*procéder avec de la cannelle moulue, voir conseil)  
800 g de Fregola Sarda  
375 ml de vin blanc  
1-1 ¼ L d'eau 1 kg de passata  
40 g de vinaigre balsamique  
Sel

#### PRÉPARATION

Faire chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter l'oignon, l'ail, le bâton de cannelle et la fregola et faire revenir. Mouiller avec le vin blanc et laisser réduire. Ajouter l'eau et la passata par petites gorgées en remuant de temps en temps et laisser mijoter jusqu'à ce que la fregola soit «al dente». Assaisonner avec du vinaigre balsamique et du sel.

\*Astuce pour la cannelle en poudre : au lieu d'ajouter 1 ½ bâton de cannelle, ajouter à mi-cuisson 1 ½ cuillère à café de cannelle en poudre et faire cuire le tout.

### Fenouil

#### INGRÉDIENTS

900 g de fenouil  
40 g d'huile de friture  
50 g de câpres, au vinaigre  
Sel

#### PRÉPARATION

Râper le fenouil en tranches, le mélanger à l'huile et le laisser mariner au moins 30 minutes. Faire chauffer une poêle à frire. Ajouter le fenouil et le faire dorer des deux côtés. Ajouter les câpres et les faire revenir brièvement. Assaisonner de sel.

## Miettes de pain

### ZUTATEN

100 g altes Brot

65 g Olivenöl

### PRÉPARATION

Couper grossièrement le pain rassis (utiliser de la chapelure comme alternative), le mettre dans une casserole avec l'huile et le faire griller brièvement. Garniture Fenouil ou aneth.

## Dresser

Dresser la Fregola Sarda dans l'assiette. Placer le fenouil sur la fregola sarda. Garnir de bread crumbs et de fanes de fenouil ou d'aneth.

