



RECETTE

filet de rouget à la tapenade, risotto safrané aux coquillages

Libiery

Portions: 4

- 600 grammes filets de rouget
- 160 grammes riz vialone ou anborio
- 1 oignon
- 2 échalote
- 2 décilitres vin blanc
- 1 décilitre huile d'olive
- 200 grammes moules
- 200 grammes coques
- 200 grammes praires
- 50 grammes crème
- 2 décilitres fond de volaille
- 50 grammes parmesan
- 25 grammes tapenade d'olive d'Espagne
- 1 bt ciboulette fraîche
- pistil de safran
- sel, poivre
- thym, laurier, ail
- jus de citron

Désarêter les filets de rouget. Tartiner de tapenade un filet sur deux, recouvrir de l'autre filet, puis ficelez chaque paire avec quelques brins de ciboulette.

Faire dégorger les coquillages dans de l'eau, puis les égoutter. Émincer les échalotes en épaisses rouelles et les faire suer à l'huile d'olive dans une cocotte en fonte avec l'ail en chemise, le thym et le laurier. Ajouter les coquillages, déglacer avec le vin blanc, couvrir et laisser cuire. Lorsque les coquillages sont ouverts, les décortiquer et filtrer le jus de cuisson. Ajouter le pistil de safran.

RISOTTO: Porter le fond blanc de volaille à ébullition sans le faire réduire.

Éplucher et ciseler finement les oignons blancs, puis les faire suer sans coloration dans une sauteuse avec 50 g de beurre.

Ajouter le riz et le faire nacrer pendant 3 minutes. Ajouter le safran et verser le vin blanc et le faire laisser s'évaporer complètement.

Mouiller à hauteur avec du fond blanc de volaille bouillant et faire cuire avec un léger frémissement. Lorsque le riz a absorbé tout le liquide, remouiller de fond blanc à hauteur. Il est important de remuer le risotto tout au long de sa cuisson à l'aide d'une spatule en bois.

Renouveler l'opération cinq ou six fois. Après 18 minutes de cuisson le riz doit être cuit.

Ajouter la crème montée et le parmesan râpé tout en remuant sans cesse.

Poêlez à feu vif les filets de rouget avec de l'huile d'olive, environ 1 minute de chaque côté, poivrez légèrement. Chauffer le jus avec les coquillages, ajouter un trait d'huile d'olive pour assaisonner, un trait de jus de citron.

Dresser le risotto en fond d'assiette, disposer les coquillages autour et les rougets sur le risotto.

Par portion (hors produits inconnus) : 418 de calories ; 36g de graisses (85,0% calories des lipides) ; 11g de protéines ; 3g de glucides 41 mg de cholestérol ; 426mg de sel. Echanges : 1 Viande maigre ; 0 Légume ; 6 1/2 Lipides.

Dates

09/11/01

CODE

DCR/Djb

Rue Neuve 3 – 1003 Lausanne

■ Rue des Moulins 11 – 1800 Vevey

■ Ruelle Vautier 10 – 1400 Yverdon

■ www.ecole-club.ch

ecole-club migros 021 / 318 71 00

■ 021 / 922 61 71

■ 024 / 423 40 69

■ ecole-club@gmvd.migros.ch