



Riz

Risotto aux fruits de mer



50 min **20 min** **30 min** **0** **491**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des coquillages

- 1 Nettoyer les moules et les coques à l'eau froide.
- 2 Eplucher et hacher les oignons et l'échalote, les faire dorer dans une cocotte avec le beurre.
- 3 Ciseler le persil.
- 4 Ajouter les coquillages, le persil ciselé et le vin blanc. Les faire ouvrir sur feu vif.
- 5 Assaisonner de sel et poivre, puis réserver à part.

Étape 2

Préparation du risotto

- 1 Faire dorer les oignons dans une casserole anti-adhésive avec l'huile d'olive.
- 2 Verser ensuite le riz en pluie et le faire nacrer.
- 3 Arroser d'une louche de fumet de poisson et mélanger avec une cuillère en bois, sur feu doux.
- 4 Lorsque le riz a absorbé le fumet, ajouter une louche de fumet et continuer la cuisson. Répéter l'opération jusqu'à épuisement du fumet de poisson.
- 5 Sur feu éteint, parsemer le risotto de petites parcelles

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le risotto

250 g **Riz Arborio**
100 g **Oignon(s)**
75 cl **Fumet de poisson**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
20 g **Beurre**

Ingrédients pour les coquillages

16 unité(s) entière(s)
Moules
16 unité(s) entière(s)
Coques
1 **Oignon(s)**
1 **Echalote(s)**
30 cl **Vin blanc**
20 g **Beurre**
1 botte(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

de beurre froid et couvrir.

Étape 3

Finalisation

- 1 Décortiquer les crevettes et les faire dorer pendant quelques minutes dans une poêle avec l'huile d'olive.
- 2 Ajouter les noix de Saint-Jacques et les faire dorer sur chaque face. Assaisonner de sel et de poivre.
- 3 Décortiquer les moules et ne garder que la chair.

Étape 4

Dressage

- 1 Déposer une louche de risotto au fond d'une assiette, poser une noix de Saint-Jacques au centre.
- 2 Répartir le reste des fruits de mer autour, en alternant les crevettes, les moules et les coques.
- 3 Parsemer de ciboulette ciselée et servir sans attendre.

4 **Noix de Saint-Jacques**
20 **Crevettes roses**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 botte(s) **Ciboulette**