Mickael Feval

Riz

Risotto carnaroli aux coquillages

55 min	25 min	30 min	0	787
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. A l'aide d'un couteau d'office, ébarber les moules préalablement lavées à l'eau froide et gratter les éventuelles traces de coquillage. Réserver au frais le temps de finir de préparer les ingrédients.
2. Éplucher et émincer finement les échalotes à l'aide d'un couteau d'office. Réserver les 2/3 pour la cuisson du risotto et le reste pour la cuisson des coquillages.
3. Couper les extrémités de la courgette puis la tailler en quatre dans la longueur et retirer le coeur. Couper ensuite la courgette en biseau. Réserver.
4. Effeuiller et ciseler la sauge avec un couteau éminceur. Réserver.
5. Il est indispensable d'utiliser des coquillages très frais, donc vivants. Ils doivent être fermés ou se refermer au touché.

Étape 2

Cuisson des coquillages

1. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole.
2. Quand l'huile est chaude, ajouter les échalotes pour les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les coquillages

- 500 g **Coques**
- 500 g **Telline(s)**
- 500 g **Moules**
- 500 g **Palourdes**
- 16 unité(s) entière(s) **Couteau(x) de mer**
- 1 trait **Huile d'olive**
- 2 dl **Vin blanc**
- 1 **Echalote(s)**
- 1 branche(s) **Thym**
- 1 feuille(s) **Laurier**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le risotto

- 240 g **Riz long**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 2 **Echalote(s)**
- 2 dl **Vin blanc**
- 1 **Courgette**
- 50 g **Beurre**
- 60 g **Parmesan**

faire suer sans coloration.

3. Déglacer avec le vin blanc.
4. Ajouter le thym et le laurier.
5. Quand le mélange bout, verser les moules et couvrir la casserole.
6. Dès que les moules s'ouvrent, les débarrasser sur une assiette à l'aide d'une écumoire.
7. Verser les coques dans la casserole et couvrir.
8. Quand les coques s'ouvrent, les débarrasser dans l'assiette avec les moules.
9. Ajouter alors les palourdes dans la casserole et couvrir.
10. Une fois ouvertes, réserver les palourdes avec les autres coquillages.
11. Verser les tellines dans la casserole et couvrir.
12. Quand elles s'ouvrent, les égoutter avec une écumoire et réserver.
13. Cuire les couteaux de la même façon que les autres coquillages.
14. Lorsqu'ils s'ouvrent, les retirer de la casserole et réserver.
15. Placer un chinois au dessus d'une casserole et filtrer le jus de cuisson des coquillages. Réserver pour la cuisson du risotto.
16. Il est important de cuire les coquillages séparément car leur temps de cuisson n'est pas le même.

Étape 3

Cuisson du riz et ébarbage des coquillages

1. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole.
2. Ajouter les échalotes émincées pour les faire suer sans coloration.
3. Ajouter le riz pour le faire nacrer. Mélanger avec la cuillère en bois.
4. Déglacer avec le vin blanc.
5. Laisser cuire pendant environ 18 minutes à frémissement en mouillant régulièrement avec le jus de cuisson des coquillages.
6. Réserver pour le dressage une pièce de chaque coquillage. Réserver au frais.
7. A mesure que le riz commence à absorber le liquide, ajouter le jus de cuisson des coquillages et mélanger.
8. Ébarber les coquillages à la main, utiliser un couteau d'office pour ébarber les couteaux. Réserver dans un saladier.
9. La cuisson du riz est une cuisson délicate qui doit se faire sur feu doux en mélangeant régulièrement. L'ajout du jus de cuisson des coquillages se fait progressivement et par petites quantités.

Étape 4

Finitions

1 **Sel**
1 **Poivre**
2 feuille(s) **Sauge**

Ingrédients pour l'émulsion

10 cl **Crème liquide (fleurette)**

Ingrédients pour le dressage

1 **Pousse(s) de moutarde**
1 **Salade(s)**
1 **Fleur(s) alimentaire(s)**
16 **Tomate(s) confite(s)**
1 **Persil frisé**

1. A la fin de la cuisson du riz, filtrer le jus de coquillage restant, le réserver dans une casserole.
2. Ajouter les courgettes au riz, remuer.
3. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.
4. Ajouter le parmesan préalablement râpé et mélanger.
5. Ajouter le beurre.
6. Verser la sauge ciselée.
7. Ajouter les coquillages et mélanger à la spatule.
8. Mettre la casserole contenant le jus de coquillage sur le feu et ajouter la crème liquide. Laisser chauffer.
9. Émulsionner la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant.

Étape 5

Dressage

1. Dresser le risotto dans une assiette creuse.
2. Réchauffer les coquillages réservés pour la présentation dans la crème de jus de coquillage.
3. Disposer les coquillages sur les côtés de l'assiette.
4. Décorer avec quelques pousses de moutarde rouge et de mizuna.
5. Ajouter des tomates confites et un peu de mousse de l'émulsion sur le dessus.
6. Décorer avec quelques fleurs alimentaires puis quelques points de purée de persil.
7. Un reste de risotto peut être, le lendemain, frit dans de l'huile d'olive. Il sera alors croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.