

Poissons

Bar aux crevettes et aux agrumes



1h 20 min 40 min 0 491

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation et cuisson des ingrédients

- 1 Remplir une casserole d'eau. La poser sur feu vif.
- 2 Saler et couvrir.
- 3 Une fois l'eau à ébullition, verser le riz sauvage. Remuer, couvrir et laisser cuire pendant 30 minutes.
- 4 Émincer les blancs de poireau. Les réserver dans un saladier.
- 5 Couper les extrémités de l'échalote, la peler puis la ciseler. Réserver dans un ramequin.
- 6 Faire de même avec la gousse d'ail. Réserver avec l'échalote.
- 7 Retirer la tête, la carapace et la queue des crevettes.
- 8 Puis faire une incision sur le dos pour retirer le boyau noir.
- 9 Couper en deux l'orange sanguine. Presser le jus dans un bol.
- 10 Mettre le beurre dans une poêle sur feu vif. Ajouter du poivre et du gros sel.
- 11 Une fois le beurre fondu, ajouter les poireaux. baisser ensuite sur feu doux.
- 12 Ajouter ensuite l'ail et les échalotes. Mélanger et

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

4 **Filet(s) de bar**
1 **Orange(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le riz sauvage

50 cl **Eau**
250 g **Riz sauvage**

Ingrédients pour les crevettes aux légumes

200 g **Crevettes roses**
2 **Poireau**
2 branche(s) **Céleri-Branche**
3 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
30 g **Beurre**
1 **Gros sel**
1 **Poivre**

continuer la cuisson pendant 1 ou 2 minutes.

- 13 Vérifier la cuisson du riz sauvage. Retirer le couvercle pour laisser l'eau s'évaporer.
- 14 Ajouter un peu de jus d'orange dans les poireaux.
- 15 Puis ajouter les crevettes. Mélanger.
- 16 Verser le reste de jus d'orange. Mélanger. Laisser la cuisson se poursuivre.
- 17 Assaisonner les filets de poisson de sel et de poivre, sur les deux faces.
- 18 Débarrasser les crevettes aux légumes dans un bol.
- 19 Puis déposer les filets de poisson dans la poêle ayant servi à la cuisson des crevettes. Cuire pendant environ 2 minutes 30.
- 20 Ajouter un peu de jus d'orange sur le poisson. Puis le retourner.

Étape 2

Dressage

- 1 Faire un lit de riz sauvage dans l'assiette.
- 2 Déposer le filet de poisson dans l'assiette, sur le riz sauvage.
- 3 Remettre les crevettes au légumes dans la poêle pour les réchauffer.
- 4 Enfin les dresser sur le poisson. Parsemer d'un peu de jus d'orange. Servir.