

# RISOTTO DE LA MER

*Vendredi 23 décembre 2022*

*Pas de gaspillage même en période de fêtes :*

***Risotto de la mer pour 2 personnes et 8 sp vert ☐ – 7 spl bleu☐ – 7 spv violet☐ – 7 psp☐ par part***

*-60 g de riz cru à risotto : 7 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 7 psp☐*

*-100 g de crevettes roses cuites décortiquées\* : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-120 g de petites seiches : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-60 g de julienne de légumes cuite\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-15 g de corail de saint jacques\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp*

*-50 g de crème à 4% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp ☐*

*-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐- 2 psp☐*

*-10 g de parmesan râpé : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-1 bouillon Ariaké de crustacés : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp ☐*

*- 15 sprays d'huile : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-50 ml de vin blanc sec à cuire : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 cuillerée à café de persillade*

*-sel fin, poivre blanc*

*Préparer la sauce avec le corail de noix de saint jacques : cuire le corail à petit feu dans la crème puis mixer. Rectifier l'assaisonnement.*

*Préparer le bouillon avec 350 ml d'eau chaude et laisser le sachet infuser.*

*Dans une sauteuse, fondre le beurre et faire revenir le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide.*

*Puis verser le vin blanc et laisser cuire 2 minutes.*

*Continuer en versant le bouillon de crustacés louche par louche tout en remuant jusqu'à absorption complète entre les louches. Au total, entre 20 à 25 minutes.*

*En fin de cuisson, rajouter dans le risotto les crevettes, la julienne de légumes et la sauce au corail. Garder au chaud.*

*Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faire revenir rapidement les seiches. Les assaisonner et les saupoudrer de persillade.*

*Mouler le risotto dans 2 emporte-pièces, disposer les seiches autour et saupoudrer de parmesan.*

*Servir aussitôt.*



*Cette recette permet d'utiliser des restes de fruits de mer.*

*Je garde toujours le corail des noix de saint jacques pour préparer des sauces. Je le congèle.*

*Pour le repas : salade de betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - risotto de la mer (8 sp vert □ - 7 spl bleu□- 7 spv violet□ - 7 psp□) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 1 clémentine (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□).  
Total : 10 sp vert □ - 8 spl bleu□ - 8 spv violet□ - 8 psp□*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***