

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