

DOS DE CABILLAUD A LA VIENNOISE D'HERBES ET RISOTTO AUX ST-JACQUES



Ingrédients pour le poisson et la viennoise (pour 4 personnes) :

- 4 dos de cabillaud surgelés ou frais (j'avais des dos surgelés, un petit truc que vous connaissez peut-être ou pas, faire décongeler le poisson dans du lait, il n'en sera que plus moelleux !)
- pour la viennoise d'herbes : 80grs de chapelure, 85grs de beurre, 3 cuillères à soupe d'herbes (cerfeuil, persil, coriandre, etc ...) Il pleuvait chez moi aujourd'hui alors en grande courageuse que je suis, je n'ai pas voulu aller dans le jardin sous la pluie, alors j'ai mis des herbes "Secrets d'Arômes" de Knorr (j'adore, le flacon existe en deux parfums, j'ai pris pour cette recette celui qui contient la ciboulette, le cerfeuil, l'aneth avec une huile aromatisée au basilic - si vous ne connaissez pas se trouve au rayon des herbes dans les supermarchés)

Préparation :

- Si vous avez pris des dos de cabillauds surgelés, les faire dégeler dans du lait, évidemment il faut s'y prendre un peu à l'avance, ça ne se dégèle pas en 5 minutes.
- Pour la viennoise d'herbes, prendre une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen, ajouter la chapelure, et mélanger pendant une minute. Retirer du feu, ajouter les herbes. C'est pas plus compliqué que ça !
- Prendre un plat allant au four, déposer les dos de cabillaud dedans, et recouvrir complètement chaque morceau de viennoise. J'ai mis un peu d'huile d'olive et un fond de vin blanc pour la cuisson. Mettre au four pendant environ 20 minutes (cela dépend de votre four).

Ingrédients pour le risotto :

- 200grs de riz arborio
- 2 petites échalotes ciselées
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 grosses cuillères à soupe de mascarpone
- 70grs de parmesan râpé
- une bonne vingtaine de noix de st-jacques (ou plus, ou moins c'est selon vos goûts !)
décongelées dans du lait
- sel, poivre, beurre persillé
- huile d'olive

Préparation :

- Faire revenir les noix de st-jacques dégelées dans un beurre persillé, mais pas trop longtemps, pas plus de 5 minutes et à feu doux. Les maintenir un peu au chaud en les couvrant d'un couvercle (mais plus sous le feu).
- Dans une grande poêle ou un wok (ce que j'ai pris) faire fondre les échalotes dans de l'huile d'olive à feu doux. Elles doivent devenir translucides. A ce moment là, ajouter le riz. Poursuivre la cuisson une minute ou deux en remuant sans arrêt pour que les grains soient bien enrobés de gras et soient brillants.
- Verser le verre de vin blanc, attendre qu'il soit complètement absorbé avant de verser le bouillon de légumes (gardé chaud) petit à petit. Vous en mettez une ou deux louches et vous attendez que le riz ait totalement absorbé le bouillon pour en remettre.
- Lorsque le riz est cuit (au moins 20 minutes) mais que tout le liquide n'est pas absorbé, maintenir le feu doux et incorporer le mascarpone en remuant vivement pendant une minute. Ajouter à ce moment là les noix de st-jacques, attendre une minute, bien les incorporer au riz puis éteindre le feu.
- Verser de suite le parmesan dans le riz et remuer jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement, pour ma part je n'ai rien rajouté.
- C'est prêt, dresser sur une assiette ou faites comme moi, le mettre dans un emporte pièces pour faire une jolie présentation.

Blog « Le lutrin dans ma cuisine »