

Roulade de bar rayé vapeur et risotto verde aux haricots verts, petits pois et asperges

Recette pour 4 personnes

Description

Risotto lié au pesto de roquette et garni de petits légumes verts servi en accompagnement de filets de bar roulés et cuits à la vapeur.

L'astuce du chef

Vous pouvez aussi cuire les légumes verts à la vapeur au lieu de les cuire à l'eau bouillante afin de conserver un maximum de nutriments.

Ingrédients

Pour la roulade de filet de bar

- 4 Unité(s) Filet de bar
- 4 Pincée(s) Piment d'espelette
- Sel et poivre

Pour le pesto de roquette

- 30 Gr Noix de pin
- 30 Gr Parmigiano reggiano
- 1 Gousse(s) Ail
- 75 Gr Roquette
- 75 Gr Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour le risotto verde

- 200 Gr Riz arborio
- 100 Gr Huile d'olive
- 1 Unité(s) Oignon
- 100 Ml Vin blanc
- 600 Ml Fumet de poisson
- 1 Botte(s) Asperge verte
- 100 Gr Haricots verts
- 100 Gr Pois verts congelés
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Ciselez les oignons finement. Coupez les asperges en petits tronçons. Coupez les haricots verts en petits tronçons. Coupez le beurre en cubes et réservez-le au frais. Gardez quelques feuilles de roquette de côté pour la décoration.

Préparation du pesto de roquette

À l'aide d'un robot culinaire, mixer la roquette avec les pignons de pin, la gousse d'ail et le parmesan. Ajouter l'huile d'olive et mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse. Réserver.

Préparation du risotto

Cuire les légumes verts dans une eau bouillante salée durant 3 à 4 min. Les rafraîchir aussitôt, dans un bain d'eau glacée. Réserver. Dans une casserole, verser un filet d'huile d'olive et faites suer les oignons. Ajouter le riz et le nacrer (le rendre transparent), puis ajoutez le vin blanc. Ajoutez le fumet de poisson (ou de l'eau) progressivement à la louche après chaque absorption. Après 15-20 minute de cuisson lorsque le riz est al dente, incorporez les légumes verts, le pesto de roquette, assaisonner et terminer avec le beurre.

Préparation des roulades de bar

Assaisonner la chair du poisson de sel et de piment d'Espelette, puis replier le filet sur lui-même et le maintenir en place avec un pic de bambou. Porter un fond d'eau à ébullition dans une casserole, placer un panier de bambou sur le dessus et disposer les filets de poisson dessus. Couvrir, réduire le feu au minimum et cuire les poissons 6 à 7 min à la vapeur.

Dressage

Dans une assiette creuse, disposer un lit de risotto verde, puis le filet de bar, et finir avec quelques feuilles de roquette. Servir aussitôt.

Bon appétit!