

Filets de féra et risotto au céleri

Ingrédients

Pour 4 personnes

risotto:

1 oignon, finement haché
1 gousse d'ail, pressée
beurre pour faire revenir
250 g de riz pour risotto, (Carnaroli, par. ex.)
1 dl de jus de céleri, de vin blanc ou d'eau
env. 6 dl de bouillon de légumes
200 g de céleri, râpé avec une râpe à bircher
1-2 cs de beurre
poivre du moulin

féras:

400 g de filets de féra, coupés en lamelles
sel, poivre
beurre à rôtir ou crème à rôtir
1 citron, zeste râpé et jus
1 dl de vin blanc ou de bouillon de légumes
env. 50 g de beurre, froid, coupé en petits morceaux
sel, poivre

feuilles de sauge pour la décoration



Préparation

1. Risotto: faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le riz, étuver jusqu'à ce qu'il soit translucide. Mouiller avec le jus de céleri, le vin blanc ou l'eau, réduire en remuant. Ajouter le bouillon progressivement, Laisser mijoter jusqu'à consistance idéale. Env. 10 avant la fin de la cuisson, ajouter le céleri. Affiner avec le beurre, assaisonner.
2. Assaisonner le poisson, le griller par portions dans le beurre ou la crème à rôtir. Sortir de la poêle et réserver au chaud. Ajouter le zeste et le jus de citron, déglacer avec le vin blanc ou le bouillon de légumes. Réduire le liquide de moitié. Retirer la poêle du feu. Incorporer le beurre petit à petit à la sauce, assaisonner.
3. Dresser le risotto dans des bols chauds. Garnir de filets de poisson. Ajouter un filet de sauce, décorer et servir immédiatement.

Remplacer le riz par du millet.

Remplacer le féra par de la truite, de la perche ou un autre poisson.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 565 kcal; protéines: 26 g; lipides: 26 g; glucides: 54 g.