



Risotto d'orzo au filet de sébaste

Avec des lardons, du fenouil et de la courgette



SÉBASTE

On reconnaît le sébaste à sa belle couleur rouge orangée. La chair ferme de ce poisson se prête à de nombreuses préparations.



Oignon



Gousse d'ail



Fenouil ✱



Courgette ✱



Lardons ✱



Orzo



Citron



Filet de sébaste avec peau ✱



Thym séché

Total : 30-35 min.

Facile

Consommer dans les 3 jours

Envolez-vous pour l'Italie avec cette recette de risotto à l'orzo ! Cette recette mêle harmonieusement le sucré, l'onctueux, le salé et l'acide. Et pour une touche de fraîcheur, le filet de sébaste est parfumé au citron, ce qui sublime en plus son goût. Si vous séchez le poisson en le tamponnant délicatement avant de le cuire, sa peau sera plus croustillante : un pur régal.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, râpe et poêle.

Recette de risotto d'orzo au filet de sébaste : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez 200 ml de bouillon par personne. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et taillez en fines lamelles. Taillez la **courgette** en fines demi-rondelles ★.



2 CUIRE LES LARDONS

Chauffez la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir les **lardons** sans huile 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Réservez hors de la poêle, mais laissez-y la graisse de cuisson.



3 CUIRE L'ORZO

Chauffez ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse contenant la graisse de cuisson et faites cuire l'**oignon**, l'**ail**, le **fenouil** et la **courgette** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**orzo**, poursuivez la cuisson 1 minute, puis versez délicatement le bouillon par-dessus. Portez à ébullition et, à couvert, laissez mijoter à feu doux pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si l'**orzo** boit trop vite. Salez et poivrez.



4 RÂPER ET DÉCOUPER LE CITRON

Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine. Taillez ensuite le **citron** en demi-rondelles.



5 CUIRE LE SÉBASTE

Épongez le **filet de sébaste** avec de l'essuie-tout et saupoudrez le côté sans peau de **thym**, de sel et de poivre. Chauffez le reste de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire 3 à 4 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.



6 ASSAISONNER

Servez le **risotto d'orzo** sur les assiettes, puis arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Disposez le **filet de sébaste** par-dessus, côté peau vers le haut. Saupoudrez de ½ cc de **zeste de citron** par personne, puis disposez 2 demi-rondelles sur chaque morceau de poisson. Garnissez enfin le tout de **lardons**.

★ **CONSEIL** : Si vous en avez le temps, taillez la courgette en rubans et faites-les cuire avec le filet de sébaste pour égayer les assiettes !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|---------------|-----|-----|-----|------|------|
| Oignon (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Fenouil (pc) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette (pc) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lardons (g) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Orzo (g) 1) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Citron (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Filet de sébaste avec peau (120 g) 4) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Thym séché (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| *À ajouter vous-même | | | | | | |
| Bouillon de légumes* (ml) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Beurre* (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Huile d'olive vierge extra* | Selon le goût | | | | | |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3134 / 749 | 405 / 97 |
| Lipides total (g) | 21 | 3 |
| Dont saturés (g) | 17,1 | 2,2 |
| Glucides (g) | 76 | 10 |
| Dont sucres (g) | 16,8 | 2,2 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 38 | 5 |
| Sel (g) | 3,1 | 0,4 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !