

Loup de mer sauce échalotes & riz pilaf

Recette pour 4 pers.



Loup de mer sauce échalotes

Ingrédients

- 120 à 150 g de poisson par personne
- 4 échalotes
- 1 gousse d'ail
- ½ botte de ciboulette
- 4 rondelles de tomate
- 20 cl de crème liquide 30% MAT. GR.
- Beurre, huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- Disposer les portions de poisson dans un plat, les plier en deux pour apporter du moelleux
- Ajouter une pincée de sel, un filet d'huile d'olive et une rondelle de tomate puis enfourner pendant 20 à 25 min à 110°C
- Pour la sauce, éplucher les échalotes, presser une gousse d'ail et découper la ciboulette
- Faire fondre une noisette de beurre avec un filet d'huile d'olive dans une casserole
- Ajouter les échalotes, le sel, le poivre, puis l'ail
- Déglacer au vin blanc (ou à l'eau)
- Ajouter la crème puis, après ébullition, la ciboulette

Riz pilaf

Préparation

- Éplucher les carottes et les oignons puis les mixer
- Rincer le riz à l'eau claire et répéter l'opération jusqu'à ce que l'eau ne soit plus blanche
- Verser le volume de riz dans un plat, ainsi que la garniture aromatique (oignon, carotte, thym)
- Ajouter le même volume d'eau puis mélanger
- Couvrir le plat puis enfourner pendant 45 minutes à 180°C en mode chaleur tournante



La
recette
en vidéo



Mont
Saint
Aignan