



Filet de bar à l'huile de vanille et risotto au Fenouil

Recette



Ingrédients :

Pour le risotto
(environ 4 personnes)

320 G de riz (arborio, ou carnaroli)
1 litre de bouillon de légumes
chaud
1 oignon
40 g de beurre
1 verre de vin blanc sec
Du parmesan râpé
Et 3 bulbes de fenouil
Du sel et du poivre

Pour le bar :
Environ 4 filets de bar avec la peau
(environ 150g pièce)
Huile d'olive
De la poudre de vanille ou une
gousse de vanille
De la fleur de sel

Pour le poisson, préparez l'huile de vanille. Fendez la gousse de vanille et grattez pour récupérer les graines. Faites chauffer légèrement une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Hors du feu incorporez les graines de vanille et laissez le tout refroidir.

Risotto

Coupez les tiges et le plumet du fenouil. Otez les feuilles extérieures et rincez.

Mettre à cuire à la vapeur (cocotte minute) environ 10 mn, émincez et réserver.

Pelez et émincez l'oignon.

Dans une casserole à fond épais, faites revenir l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent translucide (ne les faites pas dorer). Ajoutez le riz et remuez bien jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajoutez le vin et faites évaporer. Ensuite ajoutez une louche de bouillon chaud et faites cuire à feu doux. Dès que le bouillon a été absorbé rajoutez du bouillon. Et recommencez l'opération pendant environ une vingtaine de minutes. Le riz doit être crémeux et ferme à la fois. Ajoutez le parmesan, le fenouil, ajustez l'assaisonnement (salez, poivrez) remuez, couvrez et réservez au chaud.

Le poisson

Chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle, disposer et saisir les filets de bar, côté peau (préférer une cuisson unilatérale), puis couvrir et laisser cuire environ 5 minutes sur feu doux.

Lorsque le poisson est cuit, dressez vos assiettes : répartir le risotto, ajoutez le filet de poisson, parsemez le de quelques gouttes d'huile d'olive à la vanille, et de quelques grains de fleurs de sel.