

Le navé de truite de Nol cuisson à l'unilatérale sur risotto crémeux aux soucis

Pour 4 personnes

La crème de soucis

Quelques pétales de soucis et 4 fleurs pour le décor
Une échalote ciselée finement
Un verre de vin blanc
25 cl de fumet de poisson
25 cl de crème liquide
Sel poivre

Faire réduire l'échalote ciselée dans le vin blanc jusqu'à évaporation totale du vin sans coloration, ajouter le fumet de poisson et laisser réduire à nouveau, puis ajouter la crème et les pétales de soucis jusqu'à ébullition. Saler poivrer mixer ; goûter et rectifier si nécessaire.

Le risotto

30 cl de riz spéciale risotto
1 oignon
Un verre d'huile d'olive
45 cl de bouillon de volaille
Sel poivre

Faire suer l'oignon ciselé dans l'huile d'olive sans colorer, jeter le riz en l'enrobant d'huile jusqu'à la nacre, puis incorporer petit à petit le bouillon de volaille en tournant sans cesse jusqu'à intégration complète du bouillon, goûter saler poivrer

Les pavés de truite

4 pavés de truite, saumon, sandre, cabillaud avec peau salés et poivrés
1 poêle antiadhésive
Huile olive
Sel poivre

Chauffer la poêle avec l'huile d'olive et jeter les filets de poisson côté peau sans jamais les retourner, surveiller la cuisson, il faut une peau croustillante mais pas brûlée, couvrir 1 minute à la fin

Dressage ;

Dans un assiette creuse, déposer une louche de risotto, couvrir de crème de soucis et le pavé de poisson, la peau au dessus. Poser un souci sur le bord de l'assiette pour la déco

Bonne dégustation.