

Poisson grillé et riz velouté à la courge



Plat principal

Type de



70 minutes

Préparation



Moyen

Difficulté



Ingrédients pour 4 personnes

Poisson :

4 filets de poisson (carpe, omble, perche, silure, saumon, anguille)
Matière grasse pour la cuisson (huile de colza)
Farine pour paner
Sel, poivre
Fines herbes (marjolaine, estragon, thym, persil, etc.)
Rondelles de citron ou d'orange

Légumes :

250 g de riz rond ou d'orge
300 g de courge (courge à huile, hokkaido, etc. selon la saison et les goûts)
2 échalotes
Huile de colza
250 ml de bouillon de légumes
Sel, poivre blanc
Noix de muscade
Moutarde forte
Raifort styrien igp
Huile de pépins de courge styrienne igp
Pépins de courge styriens igp non grillés

Préparation

Faire cuire le riz dans suffisamment d'eau. Couper la courge en morceaux.

Saler les filets de poisson froids, les passer dans la farine et les faire griller côté peau dans suffisamment d'huile. Poivrer et ajouter les fines herbes ainsi que les rondelles de citron et d'orange. Poursuivre la cuisson en retournant les filets.

Émincer la courge et les échalotes. Les faire revenir quelques instants dans l'huile de colza, arroser d'un peu de bouillon de légumes, ajouter les condiments et poursuivre la cuisson jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Ajouter ensuite le riz cuit. Rectifier l'assaisonnement avec la moutarde, le raifort styrien igp et l'huile de courge. Incorporer les pépins de courge styriens concassés.

Astuce : il est aussi possible d'utiliser du riz rond complet à condition de prolonger la cuisson en conséquence.

Recette de Tom Riederer / Foto: Stefan Kristoferitsch