

# Filet de rouget, risotto aux asperges, chips de parmesan et salsa verde

silver  
fourchette

RECETTE

Animation  
Chef!

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

### Risotto aux asperges

12 asperges vertes  
160 gr de riz spécial risotto  
1 échalote  
10 cl de vin blanc  
60 cl de bouillon de légumes  
(celui réalisé pendant la  
recette)  
20 gr de beurre  
10cl crème liquide

### Chips de parmesan

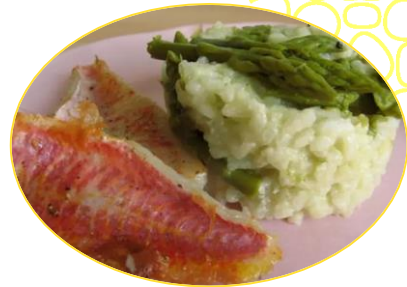
60 gr de parmesan en poudre

### Salsa verde

½ botte de persil  
30 gr d'amandes émondées  
1 pincée de piment d'Espelette  
10 gr de moutarde  
10 gr de miel  
5 cl d'huile d'olive

### Filets de rouget

12 filets de rougets  
PM huile d'olive  
Sel et poivre



## MISE EN OEUVRE

### Risotto aux asperges

- Éplucher les asperges (garder les pluches pour le fond de légumes) à l'aide d'un économètre
- Cuire à l'Anglaise (eau bouillante puis refroidir à l'eau glacée) les asperges vertes, environ 5 minutes
- Ensuite disposer les asperges sur un papier absorbant
- Couper les pointes des asperges à 2/3 centimètres et tailler le reste (les queues) en morceaux d 1 cm
- Pour le bouillon de légumes : Mettre les pluches des asperges dans une casserole avec de l'eau, faire chauffer à frémissement (ne pas hésiter à mettre les pluches de la recette dans cette eau, cela n'en sera que meilleur)
- Éplucher et ciseler les échalotes
- Dans une casserole, faire suer dans de l'huile d'olive les échalotes ciselées
- Ajouter le riz et nacer (attendre que le riz devienne translucide)

- Mouiller au vin blanc et attendre l'évaporation totale
- Ajouter alors au fur et à mesure le bouillon de légumes
- Remuer souvent et remouiller si nécessaire (le riz doit rester croquant). La cuisson du risotto ne doit pas excéder 18 minutes.
- Réserver

### **Chips de Parmesan**

- Sur une plaque four avec du papier sulfurisé, faire des cercles de parmesan à l'aide de l'emporte-pièce
- Cuire 10 min à 170°C (1 tuile par convive)

### **Salsa verde**

- Mettre tous les éléments dans un bol mixeur (garder quelques feuilles de persil pour la décoration)
- Une fois que la préparation est bien lisse, réserver au frais

### **Filets de rouget**

- Désarêter les filets de rouget et les assaisonner
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle
- Précuire les filets de rougets, c'est-à-dire les faire colorer côté peau et les réserver sur une plaque four munie d'un papier sulfurisé

## **ASSEMBLAGE - DRESSAGE**

- Finir la cuisson des filets de rouget au four 1 à 2 minutes à 180°C
- Réchauffer le risotto avec la crème liquide, les queues d'asperges et ajouter le beurre HORS du feu
- Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et poêler les pointes d'asperges
- Dresser dans des cercles le risotto aux asperges
- Disposer joliment les filets de rouget puis une quenelle de salsa verte
- Mettre une tuile de Parmesan en la piquant dans le risotto
- Décorer d'une pluche de persil