



**CUISINE**

# Ce risotto place le bar très haut

Difficile ce plat ? Avec les conseils de **L'Atelier** des chefs, célèbre école de cuisine, on ne le rate jamais !

## ▼ Filet de bar pesto rosso, risotto aux tomates confites et chorizo

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 30 MIN

**Le poisson:** 6 filets de bar • piment d'Espelette • baies roses • sel.

**Le risotto:** voir ci-contre. Prévoir aussi: 50 g de chorizo • 40 g de tomates confites • 20 g de purée de tomates • 50 g de roquette.

**Le pesto:** voir ci-dessous. Prévoir aussi 30 g de tomates confites.

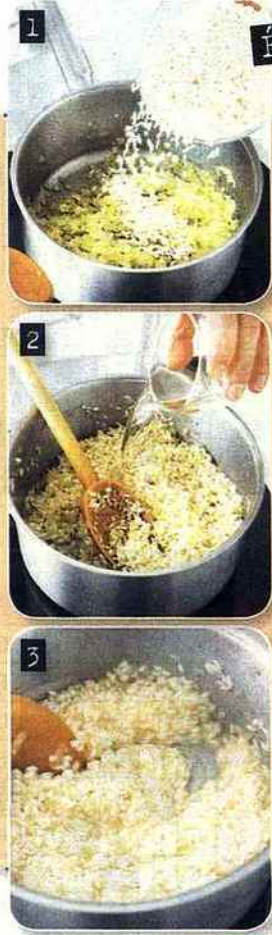
- Préparez la pâte à pesto comme indiqué ci-dessous en ajoutant les tomates confites dans le mortier.
- Enlevez les arêtes des filets de poisson puis, à l'aide d'un couteau, décollez la peau au centre du filet sur 5 cm et glissez dessous de la pâte à pesto. Assaisonnez la chair avec 3 pincées de sel et 4 de piment d'Espelette, repliez le poisson sur

lui-même et maintenez-le avec une pique ou de la ficelle.

■ Préparez le risotto comme indiqué ci-contre en versant la purée de tomates et le bouillon de volaille progressivement. Ajoutez ensuite les tomates confites et le chorizo taillés en petits bâtonnets. Terminez avec le beurre et le parmesan.

■ Dans un wok, faites bouillir un fond d'eau. Disposez une grille au-dessus de l'eau, éteignez le feu et laissez cuire les poissons à couvert pendant 6 à 7 min.

■ Vous pouvez décorer le risotto de quelques feuilles de roquette. Disposez alors les filets de bar parsemés de baies roses.



**ÉTAPE PAR ÉTAPE**

**Cuire un risotto**

- 1 oignon • 350 g de riz (arborio ou carnaroli) • 1 verre de vin blanc • 1 l de bouillon de volaille • 30 g de beurre • 50 g de parmesan • huile d'olive • sel.
- Dans une casserole, faites suer l'oignon émincé avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel, laissez cuire 1 petite min, puis ajoutez le riz. (1)
- Nacrez le riz, c'est-à-dire enveloppez-le d'huile d'olive et faites-le chauffer jusqu'à ce qu'il devienne blanc nacré. Déglacez avec le vin blanc et mélangez bien jusqu'à absorption totale du liquide. (2)
- Versez le bouillon petit à petit, mélangez. Quand il est presque totalement absorbé par le riz, recommencez.
- Mélangez tout au long de la cuisson. C'est de cette opération que dépend la réussite du risotto. Comptez 18 min de cuisson. (3)
- Une fois le risotto cuit –il doit rester ferme–, ajoutez le beurre bien froid et le parmesan, mélangez bien et servez aussitôt.

**Réaliser un pesto**

- 1 gousse d'ail • 1 botte de basilic • 30 g de pignons de pin • 15 cl d'huile d'olive • 30 g de parmesan râpé.
- Écrasez dans un mortier une gousse d'ail épluchée et dégermée.
- Lavez et ciselez le basilic. Ajoutez-le dans le mortier avec les pignons de pin et écrasez le tout jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
- Versez progressivement l'huile d'olive sans cesser de remuer pour monter le pesto.
- Ajoutez le parmesan râpé et mélangez. La pâte doit être dense mais irrégulière. Elle peut être détendue selon son utilisation en ajoutant un peu d'huile d'olive.
- Astuce:** pour conserver le pesto plusieurs jours, ajoutez le parmesan au moment de l'utilisation pour éviter qu'il ne rancisse.



Ces recettes sont extraites du Cours de cuisine de **L'Atelier des chefs** (éd. Hachette pratique, 19,90 €).

PHOTOS: ATELIER MAI 98/LA FOOD.