



Camille Adam, Marseille

Filet de flétan grillé, risotto au paprika, écume au chorizo



4 personnes



120 minutes

INGREDIENTS

Pour le filet de flétan :

- 4 filets de flétan (environ 150 g chacun)
- Huile d'olive

Pour le risotto au paprika :

- 300 g de riz arborio
- 1 oignon
- 1 litre de bouillon de légumes chaud
- 10 cl de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de paprika doux
- 50 g de parmesan râpé
- 30 g de beurre
- Huile d'olive

Pour l'écume au chorizo :

- 100 g de chorizo doux ou fort (selon votre goût)
- 20 cl de crème liquide entière
- 20 cl de lait
- Lécithine de soja (facultatif, pour une meilleure tenue de l'écume)

Pour la poudre de chorizo :

- 50 g de chorizo (doux ou fort)

PRÉPARATIONS

1. Cuisson du flétan

- Assaisonnez et grillez les filets 3-4 min de chaque côté dans une poêle avec de l'huile.

2. Risotto au paprika

- Faites revenir l'oignon, ajoutez le riz, puis le vin blanc. Incorporez le bouillon petit à petit jusqu'à cuisson.
- Hors feu, ajoutez paprika, parmesan et beurre.

3. Écume au chorizo

- Chauffez le chorizo, la crème et le lait. Mixez, filtrez et émulsionnez.

4. Poudre de chorizo

- Séchez des tranches de chorizo au four à 100 °C pendant 1 h, puis mixez en poudre.

5. Dressage

- Disposez le risotto, ajoutez le flétan, l'écume, et saupoudrez de poudre de chorizo.

Conseils

- Le flétan peut être remplacé par un autre poisson blanc ferme comme le cabillaud ou le lieu noir.
- Ajoutez une pointe de piment d'Espelette au risotto pour un goût plus relevé

Valeur nutritionnelle (par portion)

Calories : 550 kcal

Protéines : 35 g

Lipides : 20 g

Glucides : 55 g

Fibres : 3 g