Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Bar en croute d'agrumes, crème de riz basmati

Ingrédients

500 g de bar, 100 g de chapelure Panko, 1 œuf , 200 g de beurre, 1 citron , 1 citron vert , 1 orange, 1/2 botte de ciboulette, 300 g de riz basmati, 2 dl de crème, 1 sachet de bouillon de volaille, 2 gousses d'ail, ,

Préparation

Préparer un bouillon léger de volaille, cuire les gousses d'ail entières dans le bouillon pour le parfumer. Retirer-les et ajouter le riz. Cuire 20 min.
Egoutter le riz en conservant une partie du bouillon. Mixer jusqu'à obtention d'une crème lisse, en ajoutant progressivement la crème et le beurre, au besoin, ajouter un peu de bouillon et rectifier.
Mélanger la chapelure, l'œuf et 30 g de beurre avec les zestes d'agrumes et la ciboulette ciselée. Étaler la préparation entre deux films plastiques sur une épaisseur de 3 mm et réserver quelques minutes au congélateur.
Portionner le poisson et disposer le dans un plat de four, par-dessus, déposer la croute que vous aurez pris soin de déballer et couper à même mesure que le poisson. Enfourner 15 min à 180°c.
Dans l'assiette déposer au centre la crème de riz basmati et par-dessus le morceau de poisson.
Vous pouvez accompagner ce plat de carottes vichy ou d'une fondue de poireau.

Notes :