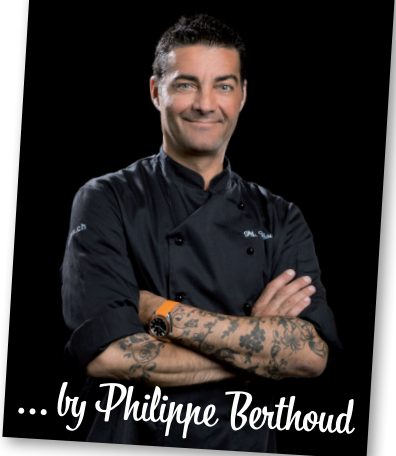


Recette de l'émission

«Au secours, je cuisine» du 26.08.16



... by Philippe Berthoud

Omble chevalier sauce au beurre blanc au Chardonnay, risotto aux fines herbes et purée de betterave

Ingrédients pour 2 personnes

... pour l'omble chevalier

- 2 filets d'omble chevalier
- Sel, poivre, huile d'olive
- 1 petit oignon
- 2 dl de Chardonnay Runino (Hasler)
- 1,5 dl de crème entière
- 4 cs de beurre
- 500 g de petits pois frais
- 2 cc de beurre
- 1 pincée de sucre
- Sel

... pour le risotto aux fines herbes et purée

- 200 g de risotto Gallo Gran Riserva
- 1/2 oignon finement haché
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 dl de Chardonnay Runino (Hasler)
- Env. 5 dl de bouillon de légumes
- 6 cs de fines herbes fraîches, finement hachées (persil, ciboulette, thym)
- 3 cs de parmesan
- 1 cs de jus de citron
- 2 cs de beurre
- Sel, poivre
- 100 g de betterave cuite (racine rouge)
- Huile d'olive, sel, poivre

Préparation L'omble chevalier: Déposer l'omble chevalier sur une plaque de four, enduire le poisson d'huile d'olive, assaisonner de sel et de poivre, et faire cuire au four durant env. 20 minutes, à 80°C. Pour le beurre blanc : hacher finement les oignons et les faire revenir dans un peu d'huile de colza ou de beurre. Déglacer avec le Chardonnay et laisser presque entièrement réduire. Ajouter la crème et la faire réduire de moitié. Délayer le beurre, puis assaisonner le beurre blanc de sel et de poivre. Extraire les petits pois de leur gousse et les blanchir 3 minutes dans de l'eau salée bouillante. Puis les rafraîchir dans de l'eau glacée. Une fois égouttés, réchauffer légèrement les petits pois dans le beurre, assaisonner de sucre et de sel. Pour le risotto et purée: Faire cuire le bouillon et le tenir chaud. Couper les betteraves en petits dés et les passer délicatement au mixer pour en faire



une purée. Dans une poêle, chauffer précautionneusement la purée de betterave et assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre. Dans une casserole, faire revenir les oignons hachés dans l'huile d'olive, Ajouter le riz, laisser mijoter une minute. Déglacer avec le vin blanc, puis ajouter progressivement le bouillon, jusqu'à ce que le riz ait atteint la consistance souhaitée. Enfin, introduire le parmesan, le jus de citron, les fines herbes et le beurre. Avant de servir, garnir le risotto d'un peu de purée de betterave.

Plus de recettes sous:

www.journaldujura.ch/berthoud

Rediffusion la semaine qui suit, du lundi au vendredi entre 14h et 16h ou entre 18h et 18h30, ou via Live-Player, sur www.telebielingue.ch, Facebook et sur les services de TV-Online comme Zattoo, Wilmaa, etc.

MANOR  FOOD



TeleBielingue

www.telebielingue.ch