



Risotto avec de la racine de persil et un filet de merlu ACCOMPAGNÉ D'UNE CRÈME AU BASILIC ET DE FROMAGE VIEUX



LES LÉGUMES OUBLIÉS



SONT À L'HONNEUR
PERSIL RACINE

Riche en minéraux et en vitamines C, le persil racine constitue un bon apport nutritionnel. Bon pour votre résistance et votre énergie !



Gousse d'ail



Oignon *



Racine de persil*



Riz pour risotto



Filet de merlu avec
peau *



Mâche *



Fromage vieux râpé*



Crème de basilic *

Totaal: 35 min.

Facile

À consommer sous
3 jours

Ne vous y trompez pas : même si le panais et la racine de persil se ressemblent, leur saveur est différente. Celle de la racine de persil s'apparente plus au céleri-rave et – on l'aurait deviné ! – au persil. Tout comme pour la carotte, la cuisson peut être plus ferme ou fondante. Elle est délicieuse en purée ou bien, comme aujourd'hui, dans un risotto bien fondant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse, poêle, saladier et papier sulfurisé

Recette du **Risotto avec de la racine de persil et un filet de merlu** : c'est parti !



1 COUPER

Préparez le bouillon. Écrasez l'**ail** ou coupez-le bien fin. Coupez les **oignons** en demi-rondelles. Épluchez la **racine de persil** et coupez-la en fines rondelles.



2 CUIRE LA RACINE DE PERSIL

Dans une sauteuse, chauffez ½ cs d'huile d'olive et ½ cs de beurre par personne à feu moyen. Faites revenir les **oignons** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez les rondelles de **racine de persil** et faites cuire 2 à 3 minutes.



3 PRÉPARER LE RISOTTO

Ajoutez le riz pour **risotto** à la **racine de persil** et faites cuire 1 minute en remuant. Déglacez avec 1 cs par personne de vinaigre de vin blanc et ajoutez 1/3 du bouillon. Laissez les grains de **riz** absorber lentement le bouillon. Remuez de temps en temps.



4 CUIRE LE RISOTTO

Dès que les grains de **riz pour risotto** ont absorbé le bouillon, rajoutez 1/3 du bouillon et recommencez avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains de riz sont tendres à l'extérieur et légèrement croquants à l'intérieur. Cela prend environ 20 à 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau en plus pour continuer à faire cuire le riz.



5 CUIRE LE FILET DE MERLU

Dans un saladier, mélangez la **mâche** à ½ cs d'huile d'olive extra vierge et une ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne. Salez et poivrez. Séchez le **filet de merlu** avec de l'essuie-tout, salez et poivrez. Dans une poêle, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif. Faites cuire le **filet de merlu** 2 à 3 minutes côté peau et 1 à 2 minutes de l'autre côté.



6 SERVIR

Mélangez le **fromage vieux** et la **crème de basilic** au **risotto** juste avant de servir. Salez et poivrez. Disposez la **mâche** sur les assiettes et placez le **risotto** dessus. Servez avec le **filet de merlu**.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** La racine de persil contient beaucoup de vitamine C et est aussi riche en protéines.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Racine de persil (g) ✳️	125	250	375	500	625	750
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Filet de merlu avec peau (pc) 4) ✳️	1	2	3	4	5	6
Mâche (g) ✳️	20	40	60	80	100	120
Fromage vieux râpé (g) 7) ✳️	12	25	37	50	62	75
Crème de basilic (pot) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de poisson (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	au goût					

✳️ conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3098 / 741	409 / 98
Lipides (g)	37	5
Dont saturés (g)	14,1	1,9
Glucides (g)	69	9
Dont sucres (g)	4	1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	4,2	0,6

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

