

CABILLAUD à LA SAUCE VANILLE & SON RISOTTO AUX AGRUMES

Temps de préparation: 20mn - Temps de cuisson: 40mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 60g Parmesan (Risotto)
- 1 Zeste citron Bio (Risotto)
- 1 Orange (Risotto)
- 100g Echalotes (Risotto)
- 40g Beurre doux (Risotto)
- 25g Huile d'olive (Risotto)
- 320g Riz à Risotto max 18 min de cuisson
- 100g Vin blanc (Risotto)
- 680g Eau (Risotto)
- 1 Bouillons de volaille (Risotto)
- 2 pincées Sel (Risotto)
- 80g Crème liquide (Risotto)
- 80g Echalote (Sauce)
- 2 Gousses ail (Sauce)
- 20g Beurre doux (Sauce)
- 100g Vin blanc (Sauce)
- 200g Eau (sauce)
- 600g Dos de cabillaud
- 1 Gousse de vanille
- 100g Crème liquide
- 1cs Fumet de poisson
- 2 pincées Sel
- 2 pincées Poivre moulu

Préparation:

-

Mettre le parmesan, le zeste d'un citron et le zeste d'une demi-orange dans le bol puis râper 10 sec/ vitesse 10. Traverser dans un récipient et réserver.

-

Mettre les échalotes dans le bol et hacher 5sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

-

Ajouter le beurre et l'huile d'olive, puis rissoler 3min/120°/vitesse 1. Sans le gobelet doseur.

-

Ajouter le riz et rissoler 3 min/ 120°/vitesse 1 sans gobelet doseur.

-

Ajouter le vin blanc et le jus de l'orange puis cuire 1min/100°/ sens inverse/ vitesse 1 sans le gobelet doseur. Si

nécessaire, racler le fond du bol à l'aide de la spatule pour décoller le riz.

-

Ajouter l'eau, le cube de bouillons le sel puis cuire 10 – 12 minutes/ 100° sens inverse/vitesse 1

En remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson sur le couvercle pour éviter les projections.

- Ajouter la crème liquide et mélanger 2min/80°/ sens inverse/ vitesse 1. Laisser le risotto reposer 1 minute dans le bol, puis transvaser dans un plat. Ajouter le parmesan citron et mélanger à l'aide de la spatule. Nettoyer le bol.

- Sauce à la Vanille:

Mettre les échalotes et l'ail dans le bol, puis mixer 5sec/vitesse5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule

- Ajouter le beurre et rissoler 5min/120°/ vitesse 1. Sans gobelet doseur.

-

Ajouter le vin blanc, l'eau et la gousse de vanille. Mettre en place le Varoma y peser le cabillaud et cuire à la vapeur 15-20 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le Varoma et réserver le cabillaud. Retirer la gousse de vanille, l'égrainer, puis ajouter les graines au contenu du bol.

-

Ajouter la crème liquide, le fumet de poisson, le sel et le poivre, mixer

10 sec/vitesse 10, puis faire réduire la sauce 6min/120°/vitesse 2 sans le gobelet doseur.

Servir le cabillaud nappé de la sauce vanille accompagné du risotto aux agrumes.