

Dos de cabillaud rôti et son risotto aux asperges

#unjourunerecette 34 - 22 avril 2020

Ingrédients (pour 4 personnes) :

*4 dos de cabillaud
Sel, poivre*

*160g de riz à risotto
1 échalote
½ l de bouillon de volaille
50g de parmesan rapé
2c à soupe de crème épaisse
12 asperges
Sel, poivre*

Risotto

Faire suer l'échalote dans une noisette de beurre et ajouter le riz à risotto.

Quand le riz est translucide, saler, poivrer et mouiller avec le bouillon et cuire environ 15-20 mn.

Ajouter la crème, le parmesan et les asperges (préalablement cuites) coupées en dés et poursuivre la cuisson environ 5mn.

Cabillaud

Dans une poêle, mettre 2c à soupe d'huile et une noisette de beurre et cuire à feu moyen les dos de cabillaud, côté peau environ 6-8 mn, saler, poivrer puis les retourner environ 2 mn.

