



Risotto d'orzo et filet de perche du Nil

préparé avec des lardons, du citron et du thym



Oignon



Gousse d'ail



Fenouil *



Courgette *



Lardons *



Citron *



Orzo



Filet de perche du Nil *



Thym séché

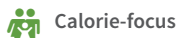
Total pour 2 personnes :
35 min.



Family



Facile



Calorie-focus

Consommer dans
les 3 jours



Vous avez envie d'un risotto, mais manquez de temps ? Prêt rapidement, celui-ci se prépare avec de l'orzo, qui n'est pas du riz, mais un type de pâtes. Il cuit plus vite, mais est aussi fondant que le risotto auquel vous êtes habitué. Avec son goût fin et délicat, la perche du Nil s'accorde divinement avec les saveurs onctueuses, salées et acides de ce plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle et essuie-tout.

Recette de risotto d'orzo et filet de perche du Nil : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et taillez le légume en fines lamelles. Taillez la **courgette** en fines demi-rondelles ★.

★ **CONSEIL** : Si vous en avez le temps, taillez la courgette en rubans et faites-les cuire avec le filet de perche du Nil pour égayer les assiettes !



4 CUIRE L'ORZO

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse contenant la graisse de cuisson et faites cuire l'**oignon**, l'**ail**, le **fenouil** et la **courgette** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute avant de verser le bouillon délicatement. Portez à ébullition et, à couvert, laissez l'**orzo** mijoter à feu doux 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez les **lardons** lors des 5 dernières minutes. Salez et poivrez.



2 CUIRE LES LARDONS

Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir les **lardons** sans huile 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Réservez-les hors de la poêle en conservant le jus de cuisson.



5 CUIRE LE POISSON

Épongez le **filet de perche du Nil** avec de l'essuie-tout et saupoudrez-le de **thym**, de sel et de poivre. Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-le cuire 3 à 4 minutes d'un côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.



3 COUPER LE CITRON

Pendant ce temps, taillez le **citron** en rondelles.



6 SERVIR

Servez l'**orzo** et arrosez-le d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Pressez une rondelle de **citron** par personne par-dessus. Disposez le **filet de perche du Nil** sur le tout et garnissez avec le reste des rondelles de **citron**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Fenouil (pc) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Courgette (pc) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Lardons (g) *	20	40	60	80	100	120
Citron (pc) *	½	¾	1	1	1¼	1¾
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Filet de perche du Nil (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3029 / 724	427 / 102
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	15,9	2,2
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	13,7	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	3,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !