

Brochettes marines en robe de lard, riz parfumé sauce parmesan.

L'identité de ce plat, c'est le riz parfumé et la sauce poireau/parmesan. Cette recette simple et délicieuse peut être réalisée avec des filets de poulet, de canard, de poisson ou encore de fruits de mer. C'est à vous de choisir selon vos envies et votre budget



Ingrédients pour 6 personnes

- 600 à 800g de blancs de poulet canard ou poisson blanc ou poisson + St Jacques + crevettes
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de sel
- 1 pincée de poivre moulu
- 1 c. à café de paprika fumé
- 200 g de lard fumé, en tranches fines
- Petits pic brochette

Le bouillon de poireau et l'accompagnement

- 80 g de parmesan, coupé en morceaux
- 380 g de poireaux, coupés en tronçons (1 peu de vert colore joliment la sauce)
- 30 g de beurre
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1000 g d'eau (1 litre)
- 4 à 5 tours de moulin à poivre noir
- 300 g de riz basmati blanc ou semi-complet
- 100 g de crème entière
- 1 petite cuillère de moutarde (facultatif)

l'ATELIER *au bord de Lo* – Cours de cuisine pour Tous

Laurence COULON - 06 99 56 70 70 - www.latelieraubordelo.fr

Préparation

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper **10 sec vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les poireaux dans le bol et mixer **7 sec vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le beurre et rissoler **3 à 4 min à 120° vitesse 1**, sans le gobelet doseur.

Pendant ce temps, couper la viande ou le poisson en cubes et les mettre à mariner avec huile, paprika, sel et poivre.

4. Ajouter les cubes de bouillon, l'eau et le poivre et cuire **15mn à 100° vit. 1**.*
5. Poser le panier cuisson sur le couvercle du bol, y peser le riz, puis le rincer sous un filet d'eau froide. Insérer le panier cuisson (**il est très important que le bouillon recouvre le riz**), et cuire à la vapeur **10 min à varoma vit. 1**.*

*Pendant cet temps, préparer les brochettes en enroulant les morceaux de poisson, de viande ou les noix de St Jacques de lard fumé, et composer vos brochettes selon vos envies. Déposer les brochettes dans le varoma et son plateau en veillant à ce que la vapeur puisse passer entre les brochettes. 16 Brochettes tiennent dans le varoma des TM5 et 6. **20mn pour le poulet, 10 mn pour le poisson.**

6. Cuire les brochettes (6 à 7 mn pour le canard, 10mn pour poisson et fruits de mer, 15mn pour le poulet)
7. Retirer le Varoma et le panier cuisson, puis réserver au chaud..
8. Ajouter la crème fraîche, le parmesan râpé, la moutarde puis mélanger **1 mn vitesse 10**.
(Si la sauce manque d'épaisseur, ajouter 1 c à soupe de riz cuit et remixer 30 sec vit 10.

Dressage

Moulez un petit tas de riz ds le gobelet de votre Mister T ou dans un petit cercle et déposez le dans une assiette creuse. Répartissez généreusement la sauce autour du riz et déposer 2 petites brochettes par assiette.

Organisation pour grandes tablées :

Les brochettes peuvent être préparées à l'avance et congelée à plat. Veillez à la bonne décongélation avant cuisson.

La préparation du riz et de la sauce peut aussi se faire à l'avance (la veille ou le matin)

Dans ce cas, les brochettes cuiront à la dernière minute (évitez le réchauffage qui assèche) au dessus d'1/2 litre d'eau bouillante salée. Attention les temps sont calculés à partir d'eau bouillante dans le bol.