

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

FILET DE LOTTE EN CROÛTE VERTE <<< RISOTTO VÉNÉRÉ & TOMATES RÔTIES

Cuisine Alternative & Terroir : Contraste chromatique, textures marines, antioxydants & noblesse locale

1. LISTE DES INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

PROTÉINE & CÉRÉALE

4 beaux médaillons	Lotte fraîche
300 g	Riz noir Vénééré cru (75 g / pers.)

MARAÎCHER

2 pièces	Oignons rouges
Q.S.	Gousses d'ail frais
12 à 16 pièces	Tomates cerises (3 à 4 pièces par personne pour la couleur)
1 gros bouquet	Persil plat (séché par vos soins pour la panure)

ASSAISONNEMENTS & PLUS

Q.S.	Huile d'olive extra-vierge
Pincée	Sel aromatique maison
Q.S.	Poivre noir du moulin

2. INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION & MODES DE CUISSON

1. Base aromatique & Nacrage du riz pourpre

Émincez finement les oignons rouges. Dans une grande sauteuse, faites-les suer avec les gousses d'ail écrasées dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les 300 g de riz Vénééré cru. Remuez bien pendant 1 à 2 minutes pour faire nacrer les grains dans la matière grasse et libérer leurs notes subtiles de noisette.

2. Cuisson patiente du risotto

Mouillez progressivement le riz, louche après louche, avec un bouillon chaud (légumes ou poisson). Laissez le riz Vénééré absorber le liquide à feu doux en remuant régulièrement. Comptez un temps de cuisson légèrement plus long que pour un riz blanc standard pour obtenir une texture parfaitement crémeuse et *al dente*. Réservez au chaud dès que la consistance est atteinte.

3. Préparation des joyaux rouges

Préchauffez votre four à 170°C. Disposez les tomates cerises entières dans un plat. Arrosez-les d'un généreux filet d'huile d'olive, parsemez d'une pincée de sel de cuisine et de poivre noir. Enfourez pour 10 minutes de cuisson douce à 170°C, juste le temps qu'elles flétrissent légèrement et concentrent leurs sucres.

4. Signature verte & Cuisson de la lotte

Pendant ce temps, mixez très finement votre persil séché maison pour obtenir une poudre d'un vert chlorophylle éclatant. Assaisonnez vos 4 médaillons de lotte avec votre sel aromatique maison et un trait d'huile d'olive. Panez généreusement la surface des filets avec la poudre de persil. Déposez-les sur une plaque et enfourez à 170°C pour 10 à 15 minutes (à ajuster selon l'épaisseur des morceaux) pour préserver le moelleux du poisson.

5. Dressage esthétique & Dégustation

Dans des assiettes chaudes, déposez une belle base de risotto de riz Vénééré bien onctueuse. Disposez délicatement un médaillon de lotte en croûte verte sur le dessus. Garnissez harmonieusement l'assiette avec les tomates cerises rôties bien brillantes. L'impact visuel repose sur le contraste graphique saisissant entre le noir profond du riz, le vert vif de la panure et le rouge éclatant des tomates. Servir aussitôt !

LE CONSEIL ÉCO-RESPONSABLE DU CHEF

Le riz noir Vénééré est naturellement riche en antioxydants (anthocyanes) et apporte une texture unique en bouche. Pour sublimer ce plat de la mer sans gaspillage, utilisez les parures de la lotte (arêtes et morceaux) pour réaliser vous-même un fumet de poisson maison corsé. C'est ce bouillon thermique et parfumé qui servira à mouiller votre risotto. Rien ne se perd, le goût s'en trouve démultiplié !