RISOTTO MARIN AU HADDOCK FUME

Un risotto aux saveurs de la mer Vite fait, et bienfaits (le riz est conseillé en cas de diarrhée).

Image not found Image not found
https://vite-fait-b https://vite-fait-bienfaits.fr/wp-content/uploads/Risotto-marin-1.jpg **ir/recipes/43/thumbnails/Risotto-marin-2.jpg**

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 15 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 240g de haddock fumé
- 250g de riz pour risotto
- 100g de pousse d'épinards
- 2 oignons nouveaux
- 1l de bouillon de légumes gélifié sans glutamate de sodium
- 10cl de vin blanc (facultatif)
- 1 noix de beurre

Préparation

Incorporer le bouillon de légumes dans 1l d'eau portée à ébullition.

Ciseler l’oignon. Emietter le haddock mis à dessaler la veille.

Faire fondre le beurre dans une grande poêle.

Mettre les oignons à fondre 3 minutes sur feu doux à moyen, incorporer le riz, le remuer de façon à ce qu’ils soient bien enrobé de beurre et de jus de cuisson. L’arroser de vin (facultatif) puis laisser mijoter à feu doux jusqu’à ce qu’il soit absorbé. Verser la moitié du bouillon, mélanger l’ensemble et prolonger la cuisson de 5 minutes à feu doux.

Ajouter progressivement le reste du bouillon jusqu’à ce que le riz soit cuit.

Incorporer le haddock émietté, les épinards et les oignons et prolonger la cuisson jusqu’à ce que les feuilles d’épinards commencent à tomber.

Servir aussitôt.

Remarque : si vous n'avez pas le temps de dessaler le haddock, il est possible d'utiliser un autre poisson tel que le cabillaud.