



# PERCHE DU NIL EN CROÛTE DE NOIX

## AVEC UN RISOTTO À LA TOMATE ET UNE SALADE BIEN FRAÎCHE



Gousse d'ail



Échalote



Riz à risotto



Mini-tomates Roma ✱



Citron



Noix



Persil plat et estragon frais ✱



Filet de perche du Nil ✱



Laitue ✱



Olives et câpres ✱



Bloc de Parmigiano reggiano ✱

35-40 min

Sans gluten

Avancé

Consommer dans les 3 jours

La perche du Nil a un goût doux et une structure solide qui se prête très bien à une cuisson au four. La croûte de noix rend le poisson délicieusement croustillant. Comme accompagnement vous allez préparer un risotto. En remuant constamment, les grains de riz libèrent de l'amidon, ce qui leur apporte une texture crémeuse et moelleuse. Le goût acidulé de la salade donne de la fraîcheur au plat.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Deux plats à four, saladier, râpe fine et grande poêle avec couvercle.  
Recette de perche du Nil en croûte de noix : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LE RISOTTO

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**échalote**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la grande poêle et faites revenir l'**échalote** et la moitié de l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **riz à risotto** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez ⅓ du bouillon et laissez les **grains de riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



### 2 CUIRE LE RISOTTO

Dès que les **grains de riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ⅓, puis répétez l'opération avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement croquants à l'intérieur. En tout, comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire le **riz** davantage.



### 3 RÔTIR LES TOMATES

Pendant ce temps, mettez les **tomates Roma** dans le plat à four, arrosez-les avec le vinaigre balsamique noir et ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez 18 à 20 minutes.



### 4 PRÉPARER LE MÉLANGE AUX NOIX

Pendant ce temps, prélevez le zeste du **citron** et taillez-le en quartiers. Hachez très finement les **noix**, l'**estragon** et le **persil plat**, puis mélangez-les avec le reste de l'**ail**, ½ cc de **zeste de citron** par personne, la moitié de l'huile d'olive ainsi que du sel et du poivre ★. Enduisez un côté du **filet de perche du Nil** de ce **mélange**.



### 5 CUIRE LE POISSON ET PRÉPARER LA SALADE

Mettez le reste de l'huile d'olive dans un plat à four. Disposez-y le **filet de perche du Nil** et enfourez-le 7 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Pendant ce temps, coupez grossièrement la **laitue**. Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, du sel et du poivre pour faire une vinaigrette. Mélangez la **salade**, les **olives** et les **câpres** à la **vinaigrette**.



### 6 SERVIR

Râpez presque tout le **Parmigiano reggiano** au-dessus du **risotto** et mélangez bien en ajoutant le beurre et les **tomates** rôties. Servez le **risotto** dans des assiettes creuses, puis disposez la **perche du Nil** et les **tomates** par-dessus. Râpez le reste du **Parmigiano reggiano** au-dessus du **risotto**. Garnissez la **salade** avec le **citron** et présentez-la en accompagnement ★★.

★★ **CONSEIL** : Si vous le préférez, vous pouvez aussi presser le citron sur le poisson.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-tomates Roma (g) *	125	250	375	500	625	750
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Noix (g) (8) (19) (25)	30	60	90	120	150	180
Persil plat et estragon frais (g) (23) *	5	10	15	20	25	30
Filet de perche du Nil (110 g) (4) *	1	2	3	4	5	6
Laitue (cœur) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olives et câpres (g) *	15	30	45	60	75	90
Bloc de Parmigiano reggiano (g) (7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4661 / 1114	581 / 139
Lipides (g)	70	9
Dont saturés (g)	16,7	2,1
Glucides (g)	70	9
Dont sucres (g)	8,6	1,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	44	5
Sel (g)	4,3	0,5

#### ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose 8) Noix  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Sésame

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

★ **CONSEIL** : Si vous avez un petit robot de cuisine, utilisez-le pour préparer le mélange aux noix : c'est bien plus rapide !