

Recette

SPÉCIAL CONFINEMENT



« Risotto aux asperges vertes et filet de volaille »

**Par Pierre Reure – Restaurant « Le Petit Prince »
St Alban-les-Eaux**

Ingrédients pour 4 assiettes

- 350 g de riz arborio
- 2 filets de poulets
(de 200 g chacun env.)
- 8 asperges vertes
- 50 g de parmesan rapé
- 150 g de crème cuisson
(15% de mat. Grasse)
- 70 cl de vin blanc sec
- 100 g de mascarpone
- 100 g de beurre

Commencer par éplucher l'oignon puis l'émincer finement. Faire suer l'oignon avec un peu de beurre et une pincée de sel, dans une casserole. Faire cuire le riz avec l'oignon jusqu'à ce qu'il soit un peu translucide. Ajouter le vin blanc, laisser réduire jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. Puis mouiller le riz avec de l'eau (jusqu'à hauteur du riz) et laisser réduire env. 10-15 min. Renouveler l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit mais reste croquant. Remuer régulièrement le riz à l'aide d'une spatule.

Préparation des asperges

Enlever tous les petits picots des asperges. Couper la partie blanche (la base de l'asperge).

Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition (une bonne quantité pour qu'elle reste bien verte) avec une poignée de sel. Plonger les asperges dans la casserole env. 2 à 3 minutes.

Préparer un bac de glaçons avec de l'eau. Une fois cuite, plonger les asperges dedans pour qu'elle garde leur couleur verte. Une fois refroidie (2 min. env.), les couper en petits morceaux et garder les têtes entières.

Préparation des filets de poulets

Les couper en gros cubes puis les faire dorer dans une poêle très chaude avec un peu de beurre. Une fois la volaille bien dorée, la mettre de côté. Déglacer la poêle avec un peu d'eau et ajouter le jus de cuisson dans le riz en cours de cuisson.

Une fois cuit, ajouter la crème au riz et faire cuire à feu très doux pour faire réduire au maximum la crème. Incorporer le mascarpone puis le parmesan. Bien mélanger la préparation pour lier tous les ingrédients. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Ajouter les morceaux de volaille à la préparation puis les asperges. Bien mélanger. C'est prêt !

#PRENEZ SOIN DE VOUS et SURTOUT, RESTEZ CHEZ VOUS !