

Pétoncles poêlés à l'aneth

avec légumes marinés et risotto au citron et au beurre

De luxe

35 minutes



Pétoncles de mer



Riz arborio



Citron



Tomates cerises
anciennes



Asperges



Échalote



Aneth



Parmesan, râpé
grossièrement



Vin blanc de cuisine



Moutarde à
l'ancienne



Miel



Concentré de
bouillon de miso

BONJOUR PÉTONCLES

Un petit tour à la poêle et ce délicieux mollusque aux saveurs douces, salines et beurrées prend une texture parfaitement tendre!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pétoncles de mer	227 g	454 g
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Citron	1	2
Tomates cerises anciennes	227 g	454 g
Asperges	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Aneth	7 g	14 g
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Concentré de bouillon de miso	2	4
Beurre*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Commencer la préparation du risotto

- Dans une casserole moyenne, combiner **4 tasses** (5 tasses) d'**eau tiède** et le **concentré de bouillon de miso**. Couvrir et porter à légère ébullition à feu élevé. Retirer le couvercle et réduire à feu doux.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Entre-temps, peler et hacher finement les **échalotes**.
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **deux tiers des échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.

4



Mariner les légumes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **moutarde**, la **moitié** du **miel** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** de l'**aneth**, le **reste des échalotes**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Lorsque les **légumes** seront grillés, les ajouter au bol contenant la **marinade**. Bien mélanger.

2



Cuire le risotto et terminer la préparation

- Ajouter le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** dégage son arôme. Ajouter le **vin de cuisine**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 tasse** de **bouillon**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon** ait été absorbé par le **riz**.
- Poursuivre la cuisson de 28 à 30 min, en continuant d'ajouter **1 tasse** de **bouillon** à la fois et en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il ait été absorbé, que la texture soit crémeuse et que le **riz** soit tendre.
- Entre-temps, zester, puis presser le **citron**.
- Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure. Couper les **asperges** en deux sur la largeur.
- Hacher grossièrement l'**aneth**.

5



Cuire les pétoncles

- Lorsque le **risotto** sera presque cuit, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Égoutter et rincer les **pétoncles**. Sécher les **pétoncles** avec un essuie-tout, en appuyant pour absorber le plus d'humidité possible.
- **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pétoncles**. Poêler 2 min par côté, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient dorés et entièrement cuits**.

3



Griller les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **asperges** et les **tomates** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 9 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **asperges** soient légèrement grillées et que les **tomates** éclatent.

6



Terminer et servir

- Retirer le risotto du feu, puis ajouter le **parmesan**, le **zeste de citron**, le **reste** de l'**aneth**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Remuer souvent, de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **risotto** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir le **risotto** de **pétoncles**, puis napper de la **marinade restant** dans le bol.

Le souper, c'est réglé!