




CABILLAUD AU TARTARE D'ALGUES, RIZ NOIR FAÇON RISOTTO

Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn

Ingrédients	 2 pers.  4 pers.	
	Dans votre box :	
Pour le poisson :		
Dos de cabillaud	2 dos	4 dos
Riz noir	175 g	350 g
Oignon jaune	½ pièce	1 pièce
Vin blanc de cuisson	½ verre	1 verre
Bouillon de légumes	1 cube	1 cube
Pour le tartare d'algues :		
Algues du pêcheur	2 cuillères à soupe	4 cuillères à soupe
Echalote	½ pièce	1 pièce
Ail	½ gousse	1 gousse
Sauce soja	½ cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
Dans votre placard :		
Eau pour le bouillon	400 ml	800 ml
Huile d'olive	½ cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
Moutarde	½ cuillère à café	1 cuillère à café
Miel	½ cuillère à café	1 cuillère à café



Réalisation de la recette

1. Le tartare

- Dans un bol, faites tremper les algues dans de l'eau pour les réhydrater.
- Epluchez l'échalote et coupez-la en morceaux. Faites de même pour l'ail. Mixez l'échalote avec l'ail, l'huile, la sauce soja, la moutarde et le miel. Egouttez les algues et mélangez le tout ensemble. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez au frais.

2. Le riz

- Epluchez et coupez l'oignon en fines lamelles. Préparez votre bouillon : faites dissoudre le cube dans un bol avec l'eau bouillante.
- Dans une poêle avec un filet d'huile, faites revenir l'oignon. Lorsqu'il commence à devenir translucide, ajoutez le riz, faites revenir 30 secondes, jusqu'à ce que le riz soit bien enrobé.
- Mouillez avec le vin blanc et mélangez jusqu'à évaporation. Incorporez le bouillon louche par louche, mélangez jusqu'à ce qu'il soit absorbé avant d'en rajouter. Comptez 30 à 40 minutes de cuisson pour le riz sur feu moyen.
- 5 minutes avant la fin de cuisson du riz (celui-ci doit rester croquant), faites revenir les dos de cabillaud dans une poêle avec un filet d'huile. 3 minutes sur la première face, 2 minutes sur la deuxième, salez, poivrez légèrement.

3. Le dressage

- Servez un lit de riz noir surmonté d'un dos de cabillaud avec une cuillère de tartare d'algues.
- Bonne dégustation !

4. Le mot du Chef

- Pour accélérer la cuisson du riz, couvrez-le de bouillon, et cuire à couvert. Mélangez de temps en temps et enlevez l'excédent d'eau en fin de cuisson.
- Si vous souhaitez refaire cette recette, il existe également de nombreux tartares d'algues dans le commerce qui sont excellents et qui feront très bien l'affaire : style asiatique avec des algues nori, à la provençale ou en version classique avec algues, échalotes, câpres et cornichons. A vous de choisir !

