



Hôtel Restaurant
FAMILLE
BOURGEOIS

Chavignol - Sancerre

LA RECETTE EXCLUSIVE
de Jean-Marc Bourgeois

RIZOTTO D'ORGE PERLÉE aux asperges vertes et filets de sole

INGRÉDIENTS

150 g d'orge perlée

3 oignons nouveaux

300 g de jus de volaille

150 g de beurre

80 g de parmesan

8 grosses asperges vertes

8 filets de sole

2 cl de Sancerre blanc

1 citron jaune

2 cuillères de beurre clarifié

20 g de pignons de pin



Pour 4 personnes



Temps de préparation 15 min



Temps de cuisson 45 min

PRÉPARATION

- Éplucher les asperges, les cuire environ 5/8 minutes dans l'eau bouillante et les rafraîchir à la sortie de la cuisson pour fixer la chlorophylle.
- Éplucher et ciseler fin les oignons. Mettre à fondre dans une casserole, une noix de beurre, puis incorporer l'oignon ciselé et les faire revenir doucement sans coloration. Dès que l'oignon devient translucide, ajouter l'orge perlé et déglacer avec le Sancerre blanc. Mouiller au fur et à mesure avec le jus de volaille jusqu'à la cuisson désirée. "Monter" le rizotto au beurre et ajouter au dernier moment le parmesan.
- Dans un plat, mettre un peu de farine, tremper les filets de sole et enlever l'excédent en les tapotant délicatement. Dans une poêle chaude, mettre le beurre clarifié et cuire 1 minute de chaque côté.
- Pour préparer le jus, chauffer le beurre jusqu'à une coloration noisette, ajouter les pignons de pin et cuire 1 minute, puis déglacer avec le jus de citron.
- Dans une assiette creuse, déposer 2 cuillères de rizotto au fond de l'assiette, placer en alternance 1 filet de sole et 1 asperge et napper de jus.