



## Filet d'omble chevalier poêlé

sur risotto  
aux petits pois

512  
kcal



### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE



Hacher finement les **échalotes**, écosser les **petits pois**, faire revenir env. 2 min avec les échalotes dans l'**huile** chaude. Retirer, mixer brièvement avec 1 dl de **bouillon**, réserver. Nacrer le **riz** en remuant dans la même casserole.

Mise en place et préparation:  
env. 30 min

### 2<sup>E</sup> ÉTAPE



Verser peu à peu le **bouillon** en remuant souvent, de manière à juste recouvrir le riz de liquide, laisser mijoter env. 20 min jusqu'à ce qu'il soit crémeux et al dente. Incorporer au risotto la purée de petits pois réservée et le **beurre**.

2 **échalotes**  
300g **de petits pois frais**  
ou 100g de surgelés  
1 c. s. **d'huile d'olive**  
1 dl **de bouillon**  
**de légumes**  
300g **de riz à risotto**  
(p. ex. arborio)

9dl **de bouillon**  
**de légumes**, très chaud  
40g **de beurre**

**huile** pour la cuisson  
4 **filets d'omble**  
**chevalier avec la**  
**peau** (d'env. 80 g)  
½ c. c. **de sel**

### 3<sup>E</sup> ÉTAPE



Bien faire chauffer l'**huile** dans une grande poêle antiadhésive. Baisser le feu, saisir les **filets de poisson** env. 2 min sur le côté peau, retourner, poursuivre la cuisson env. 2 min, saler.

Portion: 512 kcal, lip 16 g, glu 64 g, pro 23 g