Toute l'année

Bouchées de riz au tacaud

Spécial enfants

ANIMATION EN VIDÉO sur pavillonfrance.fr

PAVILLON FRANCE

Bouchées de riz au tacaud

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour 20 bouchées environ :

200 g de riz pour risotto, 1 cube de bouillon de poisson, 400 ml d'eau, 1 pincée de sel, 200 g de filets de tacaud, 1 oignon, 10 tomates cerise, 200 g de tomates concassées, 1 jaune d'œuf, huile d'olive

- Cuire le riz à couvert dans l'eau bouillante avec le cube de bouillon, environ 7 à 8 minutes, jusqu'à absorption totale de l'eau (saler très peu, le cube contient déjà du sel). Verser le riz dans un plat puis réserver à température ambiante.
- Dans une poêle, cuire les filets de tacaud et les émietter à la fourchette. Ajouter l'oignon, les tomates concassées, les tomates cerise, saler, poivrer, et cuire à feux doux quelques minutes.
- Façonner des boulettes de riz avec les mains mouillées à l'eau fraîche (pour ne pas coller). Compacter légèrement, creuser un trou au centre, garnir de farce au tacaud puis refermer avec du riz, de manière à recomposer les bouchées.
- Rouler dans le jaune d'œuf puis dans la panure. Faire dorer dans un fond d'huile très chaude.
- Déguster aussitôt avec une petite salade.

Vous pouvez remplacer le tacaud par du merlu ou du lieu noir.

PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française : plus de 50 espèces majeures de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et

PAVILLON FRANCE

La marque des produits de la pêche française

Crédit photos - Création et réalisation de la recette : Pavillon France - Cooklook - 5x34