

Toute l'année

Cardine croustillante et risotto à la tomate

Spécial 
enfants



Cardine croustillante et risotto à la tomate



Préparation: 15 minutes

Cuisson: 25 minutes environ

Pour 4 personnes:

500 g de filet de cardine assez épais, 50 g de farine,
1 œuf, 2 poignées de chips, de tortilla ou de cornflakes, huile de tournesol,
150 g de riz à risotto, 20 cl de coulis de tomates assaisonné, 80 cl d'eau,
10 cl d'huile d'olive, 4 portions de fromage fondu, sel, poivre du moulin

- Écrase les chips pas trop finement au rouleau à pâtisserie ou dans le bol du robot, pour en faire une chapelure.
- Dans une casserole, demande à un adulte de faire chauffer l'eau avec le coulis et garde ce bouillon frémissant.
- Dans une sauteuse, fais revenir le riz dans de l'huile, 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutes-y 2 louches de bouillon chaud puis fais cuire à petit feu en remuant régulièrement jusqu'à ce que celui-ci soit absorbé. Renouvelle l'opération 3 ou 4 fois et laisse cuire 18 à 20 minutes en tout.
- Incorpore le fromage puis une dernière louche de bouillon. Couvre le risotto et laisse-le reposer au chaud (il doit être semi-liquide car il va encore gonfler)
- Pendant ce temps, sale et poivre les filets de cardine.
- Mets la farine, l'œuf battu à la fourchette et la chapelure dans 3 bols différents. Passe les morceaux de poisson dans la farine puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Fais-les cuire à la poêle dans de l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, environ 3 minutes de chaque côté. Égoutte-les sur un papier absorbant.
- Sers le poisson aussitôt sur le risotto bien chaud.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 200 espèces 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.



Tu peux remplacer
la cardine par un autre
poisson plat comme
le carrelet, la limande
ou la sole.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr