Filet de bar à l’unilatéral, risotto et sauce au citron

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

500 ml de bouillon de poisson (prêt à l’emploi ou en cube huile d’olive)
3 échalotes (finement émincées)
200 grammes de riz pour risotto
250 ml de vin blanc (sec)
1 noisette de beurre
100 grammes de parmesan
3 branches de thym
2 feuilles de laurier
2 citrons (jus)
50 grammes de beurre (froid, en morceaux + une noix)
4 filets de bar (avec peau)
400 grammes d'épinards (nettoyés)
noix de muscade
sel et poivre

Méthode de préparation

1. **Préparez ou faites chauffer le bouillon de poisson.**

2. **Faites chauffer l’huile d’olive dans une poêle et faites-y revenir la moitié de l’échalote. Ajoutez le riz pour risotto et poursuivez brièvement la cuisson. Déglacez au vin blanc. Laissez réduire. Ensuite, versez 3/4 du bouillon de poisson dans le riz. Respectez les proportions suivantes : 1/3 de riz + 2/3 de liquide de cuisson. Couvrez et laissez cuire le riz à feu doux. Évitez de remuer le riz. Vérifiez s’il ne faut pas ajouter un peu de bouillon. Ajoutez une belle noix de beurre dans le riz chaud. Quand le beurre est fondu, mélangez-le délicatement au riz. Incorporez le parmesan dans le risotto.**

3. **Faites étuver le reste de l’échalote dans l’huile d’olive. Ajoutez le reste du vin blanc, les branches de thym et le laurier. Laissez réduire la sauce jusqu’à 1/3. Versez le jus de citron dans la sauce. Incorporez les morceaux de beurre. Salez et poivrez.**

4. **Incisez la peau des filets de bar. Salez et poivrez.**

5. **Poêlez d’abord le bar côté peau dans de l’huile d’olive et une noix de beurre.**

6. **Pendant ce temps, étuvez les épinards dans un filet d’huile. Laissez-les réduire. Assaisonnez-les de noix de muscade, de sel et de poivre.**

7. **Dressez le risotto et les épinards sur une assiette. Couvrez-les d’un filet de bar. Terminez par la sauce au citron.**