

RISOTTO AUX GRAINES DE BERCE ET DÉS DE VOLAILLE



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Feuilles de berce	75 gr
jeunes pétioles de berce	12 pcs
Graines de berce	50 gr
riz à risotto	500 gr
gros oignons	2 pcs
Bouillon de volaille	1 L
Vin blanc	40 cl
Beurre	100 gr
Parmesan rapé	8 c. à s.
crème épaisse	8 c. à s.
filet de volaille	500 gr
Berce	100 gr
Gousse d'ail	1 pc
Oignon	0.50 pc
Pommes de terre	50 gr
fond de volaille	20 cl

Préparation

1. Laver les feuilles de berce soigneusement. Les égoutter, les cuire à l'eau avec une pincée de sel. Les laisser refroidir, puis bien les presser en gardant le jus ; les hacher. Enlever les fils des pétioles de berce et couper ces derniers en petits morceaux ; les blanchir et réserver. Hacher les graines de berce ; réserver. Tailler les suprêmes de volaille en petits dés ; les saler et poivrer. Les cuire à la poêle, au beurre. Réserver. Chauffer le bouillon. Y ajouter 50 cl de jus de cuisson de berce.

-
-
2. Pour le risotto : Dans une sauteuse à fond épais, faire revenir doucement les oignons finement émincés. Ajouter les berces, faire revenir puis ajouter le riz. Mélanger. Ajouter le vin blanc ; dès qu'il est évaporé, ajouter une première louche de bouillon-jus de berce. Faire cuire le risotto pendant 17 à 20 minutes environ, en ajoutant au fur et à mesure le bouillon dès qu'il est absorbé. En fin de cuisson du risotto, incorporer les dés de volaille. Ensuite, ajouter la crème épaisse, 40 gr de beurre et le parmesan et mélanger le tout. Vérifier l'assaisonnement.

 3. Coulis de berce : Blanchir les feuilles de berce quelques secondes dans de l'eau bouillante, puis refroidir de suite à l'eau glacée. Éplucher les pommes de terre et les couper en petits cubes. Éplucher l'oignon, l'ail et ciseler, puis les faire revenir à l'huile d'olive. Ajouter les pommes de terre et le fond de volaille et cuire jusqu'à cuisson des pommes de terre. Ajouter les berces et mixer finement. Saler et poivrer. Réserver.

 4. Dressage : Dresser le risotto au milieu de l'assiette à l'emporte-pièce, placer quelques hachures de graines au dessus. Parsemer de petits morceaux de pétioles. Placer le coulis autour du risotto.

 5. Remarque : on peut remplacer la volaille par du saumon fumé. Dans ce cas, trancher le saumon en petits dés et l'incorporer en tout dernier lieu au risotto après avoir mis la crème, le beurre et le parmesan. Ne pas trop saler le risotto, le saumon l'étant déjà ! Dans ce cas-ci, prendre du bouillon et du fond de poisson.
-