

<http://www.cpalb.fr/anguilles-caramelisees-et-risotto>



Date de mise en ligne : samedi 25 mai 2013

Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits réservés

Anguilles caramélisées et risotto d'orge perlé

Pour 4 personnes. Recette mitonnée par Michel Husser " Le Cerf " 30 rue du Maréchal de Gaulle - 67520 Marleheim

Ingrédients

- 2 anguilles de 400 g
- 30 cl bière artisanale
- 50 g de miel de fleurs
- 10 cl vinaigre de vin vieux
- 5 cl vinaigre balsamique

Risotto d'orge

- 150 g d'orge perlé
- 50 g de beurre
- 100 g de champignons de Paris
- 30 g de parmesan en poudre
- 1 échalote
- 5 cl de crème épaisse
- bouillon de volaille

Demander au poissonnier de lever les filets.

Risotto :

Dans une cocotte, faire suer l'échalote hachée dans du beurre. Ajouter l'orge, puis le bouillon de volaille (2,5 fois le volume de l'orge). Enfourner et cuire à 230° pendant 20 minutes. Dans une casserole, faire suer les champignons hachés dans du beurre. Ajouter successivement l'orge cuit, la crème épaisse, le sel, le poivre et le parmesan (pour lier).

Anguilles caramélisées :

Pocher les filets d'anguilles dans de la bière pendant 3 minutes environ. Les égoutter sur une grille et faire réduire la bière. Dans une casserole, caraméliser le miel puis déglacer aux 2 vinaigres et laisser réduire à l'état sirupeux. Badigeonner de caramel les filets des 2 côtés. Assaisonner. Dans la bière réduite, ajouter le reste de caramel et laisser réduire à nouveau. Poêler les filets dans du beurre moussieux pour les caraméliser.

Présentation :

Dans l'assiette, sur le risotto dresser 3 filets et entourer d'un filet de sauce.

vin :

Riesling