

### Bar aux asperges sauce curcuma et risotto

#### Ingrédients pour 4 personnes

500 gr de filet de bar écaillé avec la peau  
300 gr de riz rond  
2 bottes d'asperges blanches ou vertes  
1 branche de cerfeuil  
100 gr d'échalotes ciselées  
1 cuillère à soupe de beurre fondu  
1 tomate  
10 cl de crème fraîche  
1 pincée de curcuma, sel, poivre,  
50 cl de bouillon de légumes



#### Préparation du poisson et des asperges :

- Coupés des pavés de bar et incisez la peau en croisillons.
- Dans une poêle chaude, faites fondre une noix de beurre puis déposez le poisson côté peau. Saisissez les pavés en prenant soin qu'ils ne se démêlent pas puis baissez à feu doux. Faites les colorer en les retournant délicatement environ 3 minutes. Salez et poivrez en fin de cuisson.
- Lavez puis épluchez les asperges avec un économètre. Formez une botte avec ces dernières en mettant leurs têtes à la même hauteur et coupez les queues à 4 cm du bord. Plongez-les ensuite dans une casserole d'eau frémissante salée en essayant de maintenir leurs pointes hors de l'eau afin que ces dernières cuisent doucement avec la vapeur.
- Les asperges sont cuites une fois que vous pouvez enfoncer la pointe d'un couteau dans la partie supérieure du légume sans rencontrer de résistance.

#### Préparation de la sauce :

- Lavez la tomate et coupez-la en petits dés. Epluchez et ciselez l'échalote.
- Portez à ébullition puis faites réduire légèrement. Ajoutez la crème fraîche.
- Donnez un bouillon puis ajoutez une noix de beurre.
- Mélangez au fouet. Ajoutez le curcuma et mélangez de nouveau. Salez et poivrez puis rectifiez l'assaisonnement si besoin.

#### Préparation du risotto :

- Epluchez les oignons et hachez-les. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Quand elle est chaude, mettez-y l'oignon et le riz à revenir sans coloration en remuant.
- Versez, petit à petit, le bouillon chaud dans le riz, en mélangeant sans arrêt. Le riz doit quasiment tripler de volume et ne jamais attacher à la casserole. Salez et poivrez puis incorporez le beurre très froid en parcelles, le persil et le parmesan. Retirez du feu et laissez reposer quelques minutes.

Dressez l'assiette : coupez les pointes d'asperges et disposez-les en éventail dans un plat ou une assiette. Coupez le reste des asperges en tronçons et placez-les au centre. Déposez-y le poisson. Versez la sauce toute autour. Ajoutez le risotto et décorez avec le cerfeuil.

## Manges du poisson, tu seras intelligent !

### Pourquoi faut-il manger du poisson deux fois par semaine ?

- Riche en oméga-3 :  
(Limite les risques cardiovasculaires)
- Contre les cancers et autres maladies
- Des bienfaits sur les os
- Une source intéressante de protéines
- Les femmes enceintes et l'allaitement : iode et oméga-3
- Richesse en phosphore
- Du sélénium et autres oligo-éléments

Manger du poisson, c'est bon pour la mémoire

FAUX

Pourquoi manger du poisson le vendredi ?

- Rendre hommage aux 1<sup>ers</sup> fidèles chrétiens persécutés (ne pas manger de viande)

Le poisson d'avril à l'origine au 16<sup>ème</sup> siècle sous Charles IX

Le 1<sup>er</sup> jour de l'année étant fixé au 1<sup>er</sup> janvier, les cadeaux/étrennes qui arrivaient encore le 1<sup>er</sup> avril étaient devenus moquerie.