

FILETS DE POISSONS BLANCS AU CRUMBLE DE CHORIZO ET RIZ SAFRANÉ



Ingrédients :

- 4 filets de poisson blanc : lieu, bar, cabillaud, merlan...
- 15 tranches fines de chorizo fort
- 5 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 5 cuillères à soupe de chapelure
- 60 g de beurre
- 250 g de riz Thaï ou Basmati
- 20 dl de vin blanc
- 1 tablette de concentré de volailles
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 dose de safran
- Poivre
- Sel

Préparation du poisson

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Passer les tranches de chorizo au mixeur.

Dans un saladier, mélanger le chorizo avec le parmesan et la chapelure.

Ajouter le beurre ramolli et mélanger du bout des doigts.

Déposer les filets de poisson dans un plat allant au four et couvrir de crumble au chorizo.

Enfourner 15 minutes (moduler la cuisson suivant le poisson choisi).

Préparation du riz safrané

Faire fondre la tablette de concentré de volaille dans 50 cl d'eau chaude.

Verser le riz dans ce bouillon. Laisser cuire 10/15 mn sur feu très doux, en remuant avec une cuillère de bois.

Ajouter l'échalote et l'ail hachés préalablement dorés dans 20 g de beurre.

En fin de cuisson, lier le tout avec un peu de vin blanc et la dose de safran. Saler, poivrer.

Salade d'accompagnement : de la roquette ou du cresson.



Bulletin d'abonnement Fédération Nationale de la Plaisance et des Pêches en mer



Règlement par chèque à FNPP
BP n°14 - 29393 Quimperlé Cedex

Trois formules d'abonnement me sont proposées :

1/ Je deviens membre d'une association affiliée FNPP de ma région*.

Tarif : prix de la cotisation associative (variable) + 14 € (6,50 € cotisation FNPP et 7,50 € abonnement Pêche Plaisance).

Règlement global à effectuer auprès de l'association concernée.

* Liste des associations de votre région : fnpp.fr/carte-de-france.htm

2/ En l'absence d'association affiliée FNPP dans ma région, je choisis

d'adhérer individuellement à la FNPP. Tarif : 17 € (6,50 € cotisation FNPP + 7,50 € abonnement Pêche Plaisance + 3 € frais de gestion).

3/ Abonnement Pêche Plaisance (4 numéros) : 17 € (14 € abonnement Pêche Plaisance + 3 € frais de gestion).

NOM Prénom.....

Adresse.....

Code postal..... Ville.....