Risotto de blé noir aux Saint-Jacques et agrumes

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	15 min	25 min	Moyen	Automne et hiver	Sauteuse et poêle



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Les tiges de persil se hachent dans le risotto. Le demi-citron restant relève une vinaigrette le lendemain, et l'orange zestée se déguste en dessert, en quartiers.

◆ NOTE

Un risotto de blé noir crémeux, des Saint-Jacques dorées, la fraîcheur du citron et de l'orange, le croquant des noisettes : un plat de fête simple et élégant.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Le risotto de blé noir

- 150 g de blé noir (sarrasin décortiqué)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 10 cl de vin blanc sec
- 40 cl de bouillon de légumes chaud
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de sel fin

Les Saint-Jacques

- 6 noix de Saint-Jacques (environ 150 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 pincée de sel fin

La finition et le croquant

- 30 g de parmesan râpé (20 g dans le risotto, 10 g pour le dressage)
- 1 citron jaune non traité (les zestes, et le jus de ½ citron)
- 1 orange non traitée (les zestes)
- 30 g de noisettes décortiquées, à torréfier
- ½ bouquet de persil plat, tiges comprises

Le bouillon, le parmesan et les Saint-Jacques sont déjà salés : salez très peu, et goûtez le risotto avant d'ajouter la moindre pincée de sel en fin de cuisson.

◆ PRÉPARATION

1. Portez le bouillon à frémissement dans la casserole, puis gardez-le chaud à feu très doux. Ciselez l'échalote, hachez l'ail, hachez le persil, tiges comprises. Râpez le parmesan. Prélevez les zestes du citron et de l'orange avec la râpe fine, puis pressez ½ citron. Séchez les noix de Saint-Jacques avec du papier absorbant et gardez-les au réfrigérateur jusqu'à la cuisson.
2. Faites griller les noisettes à sec dans la poêle, à feu moyen, 4 minutes en remuant, jusqu'à une belle coloration. Laissez-les refroidir sur une assiette, puis concassez-les grossièrement au couteau. Essuyez la poêle avec un papier absorbant.
3. Dans la sauteuse, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen. Faites suer l'échalote 2 minutes sans coloration, ajoutez l'ail 30 secondes, puis le blé noir, le piment d'Espelette et 1 pincée de sel. Remuez 2 minutes, jusqu'à ce que les grains soient bien enrobés d'huile. Versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer 2 minutes.
4. Ajoutez le bouillon chaud louche par louche, en remuant souvent : attendez que chaque louche soit presque absorbée avant d'ajouter la suivante. Comptez 15 minutes au total, jusqu'à ce que les grains soient tendres, avec une légère résistance sous la dent, dans une sauce crémeuse.
5. Quand il ne reste que la dernière louche de bouillon, faites chauffer la poêle à feu vif avec 1 cuillère à soupe d'huile. Salez les Saint-Jacques d'une pincée, posez-les dans la poêle et laissez-les 1 minute 30 sans les bouger, jusqu'à une belle coloration dorée. Retournez-les et cuisez 1 minute 30 : le centre doit rester à peine nacré (50 °C à cœur à la sonde, jamais plus de 60 °C). Retirez-les du feu et laissez-les reposer 1 minute.
6. Hors du feu, ajoutez au risotto 20 g de parmesan, le jus du ½ citron, la moitié des zestes de citron et d'orange et le persil haché avec ses tiges. Mélangez, couvrez 2 minutes, goûtez, puis salez seulement si besoin. Répartissez le risotto en nappe dans les assiettes chaudes, posez 3 Saint-Jacques sur chacune, parsemez des noisettes concassées, du reste de parmesan et de zestes.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Une casserole pour le bouillon
- Une sauteuse ou une casserole large
- Une poêle
- Une râpe fine et une louche
- Un thermomètre à cœur (sonde), facultatif
- Deux assiettes plates chaudes

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Fruits de mer, graine de sarrasin, noisettes, agrumes, herbes et huile d'olive vierge extra : la recette réunit les piliers de l'assiette méditerranéenne. Le poisson et les fruits de mer se mangent au moins 2 fois par semaine, et il n'y a ni crème ni beurre.

L'ACCORD DU CHEF

Les agrumes relèvent la douceur des Saint-Jacques, la noisette fait écho au goût du blé noir, le piment d'Espelette réchauffe sans piquer. Côté verre : le vin blanc sec de la cuisson, un Picpoul de Pinet, un Vermentino ou un Chablis, bien frais.

CONSERVATION

Mangez ce plat de préférence aussitôt. Sinon, refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez au réfrigérateur (0 à 3 °C) en boîtes séparées : 1 jour pour le risotto et pour les Saint-Jacques. Réchauffez le risotto à feu doux avec 1 louche de bouillon, et mangez les Saint-Jacques froides en salade, sans les recuire.