

Poissons

Encornets à la plancha, risotto de pâtes au chorizo



1h05 **40 min** **25 min** **0** **637**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparations des encornets

- 1 Commencer par détacher la tête et les tentacules du reste du corps et les jeter.
- 2 Passer le doigt derrière les nageoires pour les décoller puis tirer dessus afin de retirer la peau. Jeter le tout.
- 3 Une fois tous les calamars bien nettoyés, les rincer abondamment à l'eau claire en grattant légèrement l'intérieur pour être sûr qu'il ne reste pas de viscères.
- 4 Prendre une assiette couverte de papier absorbant, déposer les corps bien propres afin de les égoutter.
- 5 Les tailler en deux moitiés égales dans la longueur, quadriller le côté le plus souple avec un couteau d'office. Réserver au frais.
- 6 L'extérieur des encornets est trop dur pour être quadrillé avec un couteau contrairement à l'intérieur qui est plus souple.

Étape 2

Préparation du risotto

Éplucher l'oignon avec un couteau d'office, le ciseler

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les encornets

1.2 kg **Calamar(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le risotto

200 g **Fregola Sarda**
1 **Oignon(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
100 g **Chorizo**
50 g **Parmesan**
50 cl **Fond blanc de volaille**

Ingrédients pour la sauce

50 cl **Fond blanc de volaille**
4 feuille(s) **Laurier**
20 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 c. à café **Apéritif anisé**

- 1 finement avec un couteau éminceur. Réserver.
- 2 Éplucher le chorizo avec un couteau d'office, le tailler en brunoise avec l'éminceur. Réserver.
- 3 A l'aide d'une râpe, râper le parmesan au dessus d'un bol. Réserver.
- 4 Faire chauffer une sauteuse avec un filet d'huile d'olive.
- 5 Lorsque l'huile est chaude, faire revenir l'oignon avec un cuillère en bois sans le faire colorer.
- 6 Lorsque l'oignon a sué, ajouter les pâtes et les faire nacrer pendant 1 à 2 minutes.
- 7 Ajouter ensuite 4 louches de bouillon et mélanger.
- 8 Lorsque les pâtes commencent à absorber le bouillon, en reverser. Répéter cette opération à chaque fois pendant environ 20 minutes.
- 9 Lorsque les pâtes sont quasiment cuites, ajouter le parmesan râpé et les dés de chorizo. Mélanger.
- 10 Ôter la sauteuse du feu et réserver au chaud.

Ingrédients pour le dressage
1 Graine(s) germée(s)

Étape 3

Préparation de la sauce

- 1 Verser le fond blanc dans une casserole, ajouter le laurier, la crème et l'absinthe.
- 2 Faire réduire le mélange de moitié sur feu vif.
- 3 Mixer le mélange à l'aide d'un mixeur plongeant et réserver au chaud.

Étape 4

Cuisson des encornets

- 1 Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 2 Lorsque la poêle est chaude, déposer les encornets du côté quadrillé. Les laisser cuire pendant 1 minute. Puis les retourner et continuer la cuisson pendant encore 30 secondes sur feu vif.
- 3 Débarrasser aussitôt sur une assiette et passer au dressage.

Étape 5

Dressage

- 1 Dresser le risotto dans une assiette à l'aide d'une cuillère à soupe. Verser un peu de sauce émulsionnée au mixeur plongeant sur le risotto.
- 2 Rouler les encornets en laissant le côté quadrillé apparent, placer à l'intérieur quelques graines germées en les laissant dépasser.
- 3 Placer les encornets sur le risotto en les superposant. Les faire tenir avec un pic en bambou planté dedans puis servir.