KIKKOMAN

Risotto d'asperges et filets de tilapia au citron

durée totale **90 min.** **10 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson **60 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2560 kJ / 611.5 kcal

Matières grasses: **29,5 g** Protéines: **22,8 g**
Glucides: **53,3 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

160 g	de filets de tilapia sans arêtes (ou autre poisson blanc)
4 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
3,5 càs	d'huile d'olive
1 pincée	d'ail semoule
500 ml	de bouillon de légumes
250 ml	d'eau
50 g	d'oignon
125 ml	de vin blanc sec (type Vinho verde)
100 g	de riz arborio (riz à risotto)
	Zeste râpé d'un demi-citron
1 càc	de jus de citron
1 càs	de parmesan râpé
50 g	de fromage frais
250 g	d'asperges vertes
1 càc	de beurre

PRÉPARATION

Étape 1

Couper le poisson en 4 petits morceaux. Dans un bol, mélanger 2 cuillères à soupe de sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman et ½ cuillère à soupe d'huile d'olive. Y ajouter les morceaux de poisson, saupoudrer d'ail semoule et remuer. Mettre au réfrigérateur pendant 60 minutes.

Étape 2

Faire bouillir le bouillon et l'eau dans une casserole. Réduire le feu et le maintenir à feu doux.

Étape 3

Hacher finement l'oignon. Rincer les asperges, couper et éliminer les parties ligneuses. Couper les pointes d'asperges et les tiges restantes. Réserver.

Étape 4

Dans une poêle, faire chauffer 2,5 cuillères à soupe d'huile d'olive et faire revenir l'oignon. Ajouter ensuite le riz, faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne légèrement vitreux. Ajouter le vin. Lorsque le vin s'évapore, ajouter 1 petite louche de bouillon chaud et 1 cuillère à soupe de Sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman. Lorsque le bouillon s'est évaporé, ajouter une autre louche de bouillon (répéter cette étape jusqu'à épuisement du bouillon). 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les asperges hachées, le zeste et le jus de citron râpé, le parmesan et le fromage frais.

Étape 5

Pendant ce temps, faire chauffer ½ cuillère à soupe d'huile d'olive dans une autre poêle et faire frire le poisson mariné des deux côtés.

Étape 6

Chauffer le beurre dans une autre poêle et faire revenir les pointes d'asperges. Au bout de 2 minutes, ajouter 1 cuillère à soupe de sauce soja citronnée Ponzu et faire revenir brièvement.

Étape 7

Répartir le risotto dans des assiettes et recouvrir avec les pointes d'asperges et le poisson frit.