



ÉCOLE PUBLIQUE DE KAALA-GOMEN
- CMI - 2021

« RILLOTINE » DE LA MER AUX SAVEURS
DE LA TERRE DANS SON NID DOUILLET



Préparation : 30 min

4 pers

Cuisson : 30 min



« RILLOTINE » DE LA MER AUX SAVEURS
DE LA TERRE DANS SON NID DOUILLET

INGRÉDIENTS

- 4 filets de poisson perroquet (120 grammes chacune)
- 200gr de riz rond
- 3 cœurs de citronnelle
- 1 carotte (200gr)
- 1 courgette (200gr)
- 20 cl de crème de soja
- du sel
- du poivre
- 3 cl d'arôme Maggi ou Kikoman
- 1 sachet de curcumin

Ballotines de poissons

- Lever 4 tranches de filets de perroquet (120 grammes chacune)
- Tremper les filets dans un bain d'eau salée et réserver
- Cuir 200gr de riz rond (résultat 400gr de riz cuit) avec 3 cœurs de citronnelle
- Égoutter les filets de poisson sur un linge propre une fois le riz cuit
- Placer les filets de poisson sur un film alimentaire de cuisson préalablement saupoudré de curcumin
- Disposer 100gr de riz à la citronnelle sur les filets de poisson
- Rouler les filets de poisson dans le film alimentaire
- Pocher les ballotines de poisson dans de l'eau bouillante pendant 5min
- Réserver au chaud

Spaghettis de légumes

- Laver et éplucher 1 carotte (200gr) et 1 courgette (200gr)
- Réaliser des spaghettis de carottes et de courgettes à l'aide d'un économiseur à julienne
- Blanchir les spaghettis dans une eau salée portée à ébullition pendant 3 minutes
- Retirer le tout, égoutter et réserver

Sauce

- Verser 3 cl de sauce soja salée (arôme Maggi / Kikoman)
- Ajouter 20 cl de crème de soja dans une casserole
- Chauffer la crème à la limite de l'ébullition
- Poivrer la sauce