

Risotto thym citron brocoli a la sole et sa tuile de parmesan

4 personnes

100 gr de parmesan

Un peu de poivre du moulin

240 gr de riz à risotto

30 gr d'huile d'olive

3 branches de thym frais

300 gr de brocolis

250 gr de vin blanc sec

250 gr d'eau

1 citron vert zeste et jus

1/2 c à café de sel fin

400 gr de filet de sole



Zester finement le citron (si possible utiliser un zesteur)

Préchauffer le four à 210° (th 7)

Mettre le parmesan en cubes dans le bol et le hacher 10 sec vit 10

Faire 4 disques de fromage sur une feuille de cuisson (utiliser des cercles de présentation pour former des disques bien ronds et réguliers)

Répartir les feuilles d'une branche de thym, quelques tours de poivre du moulin et la moitié du zeste de citron sur chaque tuile
Enfourner 5 mn

Mettre l'huile et le riz dans le bol, programmer 5 mn 100° sens inverse vit 2

Ajouter le vin, l'eau, le jus du citron, les feuilles des 2 dernières branches de thym, le sel programmer 15 mn sens inverse mijotage

A la sonnerie, ajouter le poisson en morceaux et cuire 3 mn 100° sens inverse mijotage

Laisser reposer 5 mn dans le bol avant de servir avec les tuiles de parmesan et le reste du parmesan haché

<http://tef-original.fr/risotto-thym-citron-brocoli-a-la-sole-et-sa-tuile-de-parmesan/>