|  |  |
| --- | --- |
| **SUPIONS A L'AIL ET AU PERSIL** | RISOTTO ALL PEPERONE ROSSO E BASILICO |
| Risotto.supions.jpg | |
| Ingrédients  3 à 4 supions par personne  3 gousses d'ail  un bouquet de persil plat (pour moi du persil de mon jardin  surgelé)  3 Cs d'huile d'olive  1 CS de vinaigre balsamique | Ingrédients pour 4 :  350 g de riz arborio (spécial risotto)  1 litre de fumet de poisson  1 oignon 1/2 poivron rouge  un bouquet de basilic  parmesan fraîchement râpé  10 g de beurre, poivre  1 verre de vin blanc |
| Laver les supions  puis les mettre à cuire dans une poêle anti adhésive à sec et à feu vif pendant à 3 à 5 min en remuant sans cesse. Ils vont rendre leur eau.  Quand ils ont fini de rendre leur eau , ajouter l’huile d'olive, l'ail passé au presse ail et le persil ciselé  quand le persil est haché plus grossièrement!). Poivrer (saler n'est pas indispensable c'est selon vos goûts!). On peut ajouter une cuillère à soupe de vinaigre basalmique .  Laisser cuire une minute et c'est près ! | Dans une casserole , Faire revenir l'oignon émincé en petit dés dans le beurre. Lorsqu'il est bien translucide, ajouter le poivron rouge coupé en petit dés. Laisser cuire 2-3 min en remuant. Le poivron rouge va colorer les oignons en rouge. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le verre de vin blanc sec . Remuer jusqu'à ce que le vin soit absorbé.Ajouter ensuite le fumet de poisson une louche à la fois en laissant bien le riz absorber le liquide avant de remettre la louche suivante. Remuer de temps en temps. Quand le riz commence à être moelleux, ajouter le basilic frais coupé finement. Poivrer. Quand le bouillon a été tout absorbé  le riz est alors moelleux  et bien crémeux, ajouter le parmesan et remuer. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire moi je n'ai pas salé, le parmesan amène suffisamment de sel, retirer du feu , couvrir avec un couvercle et laisser reposer 2 minutes avant de servir. Dans des cercles à mousse: déposer le risotto, tasser avec le poussoir (ou avec un verre)  retirer délicatement le cercle à mousse, mettre demi tomate cerise cuite à l'envers dans la poêle avec les supions pendant 2 minutes ) une feuille de basilic sur le dessus et régalez vous ! |