

Pavé de flétan poêlé

Crème citron et parmesan, huile de basilic et riz noir

Pour 4 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 50 min



INGRÉDIENTS

- [4 pavé de flétan blanc de ligne](#)
- 100 g de riz noir
- 1 citron non traité
- 50 g de beurre demi-sel
- 20 cl de crème fleurette
- 30 g de parmesan
- 30 cl d'huile d'olive
- 150 g de basilic
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Riz noir. Respectez le temps de cuisson indiqué sur l'emballage de votre riz noir. Il est préférable de le rincer à l'eau claire 2 ou 3 fois avant cuisson.

Crème citron et parmesan. Lavez le citron, épongez-le et râpez les zestes. Râpez le parmesan et mélangez-le aux zestes.

Dans une casserole, faites fondre à feu doux 30 g de beurre demi-sel. Mettez la crème, salez et poivrez. Ajoutez les zestes et faites bouillir à feu vif pendant 2-3 min, jusqu'à ce que la crème épaississe. Réservez au chaud.

Huile de basilic. Blanchissez le basilic. Dans une eau bouillante, plongez les feuilles de basilic 30 sec. Retirez et trempez dans de l'eau glacée immédiatement. Essorez le basilic en pressant pour enlever l'excédent d'eau. Dans un blender, mettez les feuilles de basilic blanchies et 20 cl d'huile d'olive. Mixez jusqu'à obtenir une purée lisse et fluide. À l'aide d'un tamis ou d'une passoire à mailles fines, passez la purée afin de filtrer l'ensemble.

Pavés de flétan. Dans une poêle, chauffez 20 g de beurre et 10 cl l'huile d'olive. Faites dorer les pavés de flétan environ 3 min de chaque côté.

Dressez harmonieusement vos assiettes avec le pavé de flétan posé sur le riz noir. Versez la crème et quelques gouttes d'huile de basilic.

Bonne dégustation !