

LA RECETTE du LUNDI

barbecue de poissons aux épices et riz parfumé

plat



INGRÉDIENTS

• Pour le poisson :

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, dorade, bar...)
- 1 c. à soupe de mélange d'épices pour poisson
- 1 c. à café de poivre Timut
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin moulu
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive au citron gingembre
- Le jus d'un citron
- Fleur de sel nature
- Trois poivres de Penja
- Coriandre ou persil frais

• Pour le riz :

- 200 g de riz basmati ou jasmin
- 400 ml d'eau ou bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'huile de coco ou d'olive
- 1 petit oignon finement haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de graines de moutarde
- 1 bâton de cannelle
- 2 à 3 clous de girofle
- 1 anis étoilé
- 50 g de raisins secs ou abricots secs (facultatif)
- Sel
- Amandes effilées et coriandre fraîche (facultatif)



Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



- 1. Faites mariner le poisson
- Dans un bol, mélangez toutes les épices, l'ail, l'huile d'olive au citron gingembre, le jus de citron, le sel et les poivres. Enduisez les filets de poisson de cette marinade. Couvrez et laissez reposer 30 min au frais.
- 2. Préparez le riz parfumé
- Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Dans une casserole, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile chaude. Ajoutez les épices (curcuma, graines de moutarde, cannelle, girofle, anis étoilé) et le riz. Remuez 2 minutes. Ajoutez l'eau (ou bouillon), salez, couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu doux. Hors du feu, ajoutez les fruits secs. Réservez.
- 3. Faites griller le poisson
- Chauffez le barbecue à feu moyen. Déposez les filets et faites-les cuire 3 à 4 minutes de chaque côté. Ils doivent être bien dorés, tendres et parfumés. Parsemez de coriandre fraîche juste avant de servir.
- 🍽️ Dressage
- Servez le poisson grillé sur un lit de riz épicé. Ajoutez quelques amandes effilées, des herbes fraîches et une tranche de citron. Accompagnez de légumes grillés ou d'une salade croquante.
- 👨‍🍳 Astuce gourmande
- Le riz peut se préparer à l'avance et se réchauffer au moment du service. Il est encore meilleur le lendemain avec les épices bien infusées. Et pour une version encore plus estivale, ajoutez quelques zestes de citron vert juste avant de servir !

