

- Ingrédients :

- Pour 4 personnes.

Pour la cuisson à la vapeur .

- 250 gr d'eau
- 600 gr de filet de perche
- 1 g de sel
- 50 gr de jus de citron

Cuisson du riz .

- 1 l d'eau
- 4 gr de sel
- 200 gr de riz



Coulis betterave .

- 200 gr de betterave
- 100 gr de crème fraîche
- 5 gr de fond de volaille
- 2 gr de persil
- 250 gr d'eau
- 1 gr de sel
- 0,5 gr de tabasco

Préparation : 15 min - Cuisson : 33 min

Préparation :

Prenons un plat profond spécial vapeur micro-ondes...

Verser l'eau pour la cuisson à la vapeur dans le plat pour la cuisson au micro-ondes.

Poser la partie vapeur.

Prenons les filets de perche...

S'il y a lieu couper les filets de perche en deux parties.

Rincer sous l'eau courante, éponger, poser dans le plat micro-ondes et saler.

Presser le jus de citron.

Prenons le jus de citron... Verser le jus de citron sur les filets de perche, Couvrir, mettre à cuire pendant 8 minutes en position réchauffage à 700 W, si la cuisson n'est pas suffisante prolonger de deux minutes.

Préparons la cuisson du riz...

Dans une casserole d'eau bouillante salée, jeter en pluie le riz et cuire pendant 15 à 20 minutes selon les indications portées sur le paquet.

Egoutter, réserver en laissant tiédir.

Prenons la betterave...

Peler, rincer, éponger et couper en dés la betterave. Peser votre betterave.

Ajouter la moitié de son poids en crème : si vous avez 200 g de betterave, ajouter 100 g de crème.

Prenons un robot mixeur...

Dans le bol du mixeur, ajouter la betterave, la crème, le fond de volaille, quelques brins de persil lavé, égoutté.

Mélanger pendant une bonne minute pour rendre la préparation très fine.

Prenons l'eau... Éventuellement du bouillon si vous n'avez pas mis de cube...

Verser la préparation du bol du robot mixeur dans une casserole.

Ajouter l'eau, sel, le tabasco.

Porter à ébullition puis passer à feu doux pour réduire.

Moulons le riz dans un ramequin...

Tasser dans le ramequin le riz.

Placer l'assiette sur le ramequin et le retourner.

Creuser délicatement de centre du riz pour placer le coulis, disposer selon votre goût le poisson.

Arroser de coulis pour donner l'illusion du volcan (tout à fait subjectif).

Vous pouvez présenter également dans des ramequins.