

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...  
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette légère d'après une recette WW

## Filets de rouget, sauce échalote et riz sauvage



Suggestion de présentation

### Pour 4 personnes

2 échalotes  
100 g de vin blanc sec  
1 CS de persil haché  
150 g de bouillon de volaille  
6 CS de fromage blanc  
1 cc d'huile d'olive  
16 à 20 filets de rouget (selon leur taille)  
Le jus d'1/2 citron  
Sel et poivre du moulin  
320 g de riz sauvage cru (bio) environ 80 g de riz cru/personne

Rincer le riz. Dans une grande casserole, faire cuire le riz dans 640 g d'eau pendant 45 min. Si besoin, ajouter de l'eau bouillante, en cours de cuisson puis saler au dernier moment.

Pendant ce temps-là, peler et hacher les échalotes. Les mettre dans une casserole à fond épais puis verser le vin blanc et le laisser s'évaporer à feu vif. Attention à ne pas brûler les échalotes qui donneraient un mauvais goût à la sauce.

Ajouter le persil et le bouillon de volaille, porter à ébullition puis laisser réduire à feu doux pendant 10 min. Arrêter le feu.

Oter la casserole du feu et ajouter le fromage blanc, remuer avec une spatule en bois. Réserver. Il faudra réchauffer la sauce juste avant de servir.

Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile. Faire dorer les filets de rouget 2 à 3 min de chaque côté. Saler légèrement et poivrer, asperger de jus de citron.

Quand le poisson est cuit, réchauffer la sauce sur feu très doux. Servir à l'assiette avec la sauce, accompagné de quelques rondelles de citron et de petits bouts de persil pour décorer...



Mélange sauvage : Riz indica complet, riz sauvage (Zizania aquatica)  
- Produit de l'agriculture biologique -