

MANGER JUSTE !

RISOTTO D'ORGE ET ÉPINARDS (4 pers.)

Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 40 mn

♦ 2 gousses d'ail ♦ 1 oignon ♦ 3 brins de thym ♦ 200 g d'orge perlé ♦ 7,5 cl de vin blanc sec ♦ 1 l de bouillon de volaille ou de légumes chaud ♦ 200 g de pousses d'épinards ♦ 60 g de beurre ou de crème végétale ♦ 70 g de parmesan fraîchement râpé ♦ 1 gros citron bio ♦ 8 brins de persil ♦ 4 tranches de pain semi-complet rassis, émietté ♦ 4 c. à soupe d'huile d'olive ♦ quelques feuilles de basilic

1. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Pelez et hachez l'oignon. Faites-les revenir dans 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant 2 mn, sans coloration. Ajoutez le thym et l'orge, mélangez 1 mn sur feu moyen à vif, puis versez le vin et laissez-le s'évaporer. Versez peu à peu le bouillon et faites cuire l'orge 30 mn environ en mélangeant souvent. Ajoutez les pousses d'épinards, et laissez cuire encore 1 à 2 mn.
2. Hors du feu, ajoutez le beurre ou la crème végétale, le parmesan, le persil haché, le zeste du citron et 1 c. à soupe de jus de citron. Ajustez l'assaisonnement.

3. Faites dorer le pain rassis dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Salez. Servez le risotto d'orge avec la chapelure de pain et le basilic.

Le + EAT

Remplacez les pousses d'épinards par du chou ou d'autres légumes à feuilles en ajustant le temps de cuisson.

🍷 *Bourgogne Chardonnay, Maison Louis-Latour, La Chanfleur 2016, blanc.*



POULET FRIT À L'HUILE PIQUANTE (2 pers.)

Préparation : 30 mn ♦ Repos : 1 h ♦ Cuisson : 10 mn

♦ 30 g de flocons de piment ♦ 50 cl d'huile d'olive ♦ 1 gousse d'ail écrasée ♦ 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ♦ 2 cuisses et 2 blancs de poulet ♦ 75 cl de lait ribot ♦ 500 g de farine ♦ 1 bouquet de coriandre ♦ huile de friture ♦ fleur de sel

1. Préparez l'huile pimentée en mixant les flocons de piment, l'huile d'olive, l'ail écrasé et le vinaigre de vin rouge. Réservez.

2. Ôtez la peau des morceaux de poulet, désossez les cuisses et taillez la chair en morceaux de 4 cm de long. Assaisonnez-les avec 1/2 c. à café de sel et 4 pincées de poivre. Laissez reposer 30 mn. Ajoutez le

lait ribot et réservez 30 mn au frais.

3. Faites chauffer de l'huile de friture à 160 °C. Sortez les morceaux de poulet du lait ribot, roulez-les dans la farine en tapotant pour éliminer le surplus de farine. Faites frire les morceaux de poulet 5 mn environ. Déposez les morceaux de poulet frit sur du papier absorbant et saupoudrez-les de fleur de sel.

4. Au moment de servir, versez un peu d'huile piquante directement sur le poulet frit et parsemez de coriandre. Dégustez aussitôt.

Recette de chez Scribe

🍷 *Beaujolais, Louis-Latour, Les Pierres Dorées 2017, rouge.*