

# RISOTTO DE LA MER



Par

**Jamie Oliver**

Dans

**Jamie & Jimmy's Food  
Fight Club - S07 INÉDITE**

## INGRÉDIENTS :

- 400 g de tomates cerises en grappe de différentes couleurs
- 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de romarin frais (15 g)
- Huile d'olive
- 6 langoustines ou crevettes royales décortiquées
- 300 g de moules nettoyées
- 500 g de palourdes nettoyées
- 4 calamars moyens nettoyés, éviscérés (300 g environ)
- 300 g de chair de crabe cuite
- 1 pincée de safran
- 1 gros oignon
- 1 coeur de céleri-branche
- 1 bulbe de fenouil
- 400 g de riz Carnaroli
- 1/2 verre de vin blanc ou rosé
- 1,6 l. de bouillon de poisson
- 30 g de beurre
- 30 g de parmesan
- Huile extra vierge

## RECETTE :

1. Préchauffez le four à 160°C (th. 5-6).
2. Détachez les tomates de leur grappe et incisez-les. Plongez-les 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante puis dans un saladier d'eau glacée. Pelez-les. Réservez la peau.
3. Placez les tomates dans plat allant au four. Assaisonnez-les de fleur de sel et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'ail émincé finement et de romarin effeuillé. Mélangez.
4. Enfournez pour 40 min.
5. Mettez le safran dans un bol rempli de 50 ml d'eau de cuisson bouillante des tomates et laissez infuser.
6. **Préparez le poisson** : étêtez, équeutez et décortiquez les langoustines. Coupez la chair en morceaux. Découpez le calamar en anneaux très fins. Triez les moules et les palourdes. Jetez celles qui ne sont pas bien fermées. Décortiquez le crabe pour ne récupérer que la chair blanche. Réservez toutes les carapaces.

## PRÉPARATION :



6 personnes



Facile

7. **Préparez le fumet de poisson** : dans un faitout, faites revenir 250 g de carapaces et de têtes de crustacés, les peaux et les tiges des tomates cerises, les premières branches de céleri et les premières côtes de fenouil avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez 150 ml de vin blanc, 2 feuilles de laurier. Laissez le vin s'évaporer avant d'ajoutez de l'eau froide à hauteur (2 l environ). Portez à ébullition et laissez mijoter 15 min avant de filtrer. Tenez au chaud.
8. **Préparez le risotto** : émincez finement l'oignon, le céleri et le fenouil. Réservez les belles feuilles de céleri et les fanes de fenouil. Faites revenir les légumes 15 min dans un faitout avec 3 cuillères d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais pas colorés, en remuant de temps en temps.
9. Ajoutez le riz. Laissez cuire 2 min. Ajouter le vin. Laissez évaporer le vin avant de versez une première louche de fumet. Une fois le bouillon absorbé, versez une seconde. Procédez ainsi jusqu'à ce que le riz soit cuit, soit 16 à 18 min.
10. Ajoutez l'infusion de safran avant les brins puis les moules et les palourdes.
11. Quand les moules commencent à s'ouvrir, ajoutez les calamars, le crabe et les langoustines. Poursuivez la cuisson 2 min environ tout en remuant.
12. Ajoutez le beurre, le parmesan râpé, salez, poivrez. Mélangez. Éteignez le feu. Couvrez 1 à 2 min, le temps que le risotto devienne crémeux.
13. Transférez le risotto dans un plat. Jetez les moules et les palourdes qui sont restées fermées. Parsemez des tomates cerises rôties, des feuilles de fenouil et de céleri.
14. Arrosez d'un filet d'huile d'olive extra vierge avant de déguster.

**+ pour réaliser ce risotto, préférez des crustacés issus de la pêche durable.**