



Cœur de Selvatico à l'hibiscus
Dos de skrei au poivre siltimur
Ketchup de mâche &
tartare de mangue



Page 1/2

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

Recette : pour 8 personnes

Ingrédients :

➤ **Pour le risotto :**

400 g de riz selvatico
400 ml d'eau
400 ml de vin blanc
400 ml de crème fraîche épaisse

2 échalotes
15 g de fleur d'hibiscus
50 g de beurre
50 g de parmesan

➤ **Pour le poisson :**

1,2 Kg de dos de skrei (cabillaud sauvage)
2 g de poivre siltimur
150 ml d'huile d'olive

➤ **Pour le ketchup**

150 g de mâche
100 g de sucre en poudre
4 cuillères à soupe de vinaigre de calamansi
1 pincée de sel
1 cuillère à soupe de maïzena

➤ **Pour le tartare**

1 grosse mangue
1/2 bouquet de ciboulette
2 cuillères à soupe de vinaigre de mangue
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

LE JARDIN DES EPICES

3 chemin de Riquewihhr 68240 KIENTZHEIM

www.jardin-des-epices.com



Cœur de Selvatico à l'hibiscus
Dos de skrei au poivre siltimur
Ketchup de mâche &
tartare de mangue



Page 2/2

Réalisation du risotto (15 à 18 minutes de cuisson):

1. Faire infuser l'hibiscus dans l'eau tiède
2. Ciseler finement les échalotes et les faire suer dans le beurre
3. Ajouter le riz et le nacrer.
4. Incorporer le jus d'hibiscus, les fleurs finement hachées, et laisser évaporer.
5. Ajouter le vin blanc, et laisser évaporer.
6. Ajouter le parmesan râpé et la crème.
7. Réaliser deux quenelles et les dresser en forme de cœur.

Réalisation du poisson :

1. Tailler les pavés et les assaisonner au poivre siltimur
2. Cuire dans une poêle sur la peau pendant deux minutes
3. Enfournier à 250 °C pendant 5 à 10 minutes (le temps de cuisson correspond à 3 fois la hauteur du dos)

Réalisation du tartare de mangue :

1. Eplucher et tailler la mangue en brunoise (petits dés de 4 mm de côté)
2. Ciseler la ciboulette
3. Mélanger la mangue, la ciboulette, le vinaigre de mangue et l'huile d'olive.
4. Dresser un petit rectangle.

Réalisation du ketchup

1. Laver et mixer la mâche
2. Ajouter le sucre, le vinaigre et le sel
3. Mettre l'ensemble en cuisson.
4. Délayer la maïzena dans un peu d'eau, et l'incorporer à la cuisson.
5. Porter à ébullition deux minutes et réserver.

Dresser l'ensemble selon votre propre création
Bon appétit !