

Loup en marinade de petits légumes et son riz sticky aux tomates séchées



Le loup (ou bar)

Mettre le loup dans un plat allant au four et le faire mariner 12 h à l'avance dans la marinade suivante :

Ail et oignon coupé en petits morceaux, gingembre haché menu, fenouil coupé en tronçon, sel, poivre et romarin, bouillon maison et huile de colza.

Mettre une partie de la marinade à l'intérieur du loup et l'arroser avec le reste le plus souvent possible.

Préchauffer le four à 7 et mettre le loup à cuire ½ heure.

Pendant ce temps, faire frire de l'ail et les tomates séchées dans un wok avec de l'huile d'olive.

Ajouter du riz sticky et tourner vigoureusement.

Lorsque le riz est bien enrobé d'huile, couvrir avec de l'eau, monter le feu puis le baisser et laisser cuire le riz et les tomates 25 mn.

Si besoin ajouter du bouillon maison et continuer la cuisson.

Dressage

Dans chaque assiette, déposer un filet de loup, les légumes de la marinade et du riz sticky.

Le côté collant du riz sticky se marie bien avec la tendresse du loup.