



Risotto aux légumes

Ingrédients

- 300 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 1 poireau
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil
- 300 g de riz rond arborio
- 30 g de beurre
- 100 g de parmesan
- 30 cl de crème liquide
- 1l d'eau
- Sel et poivre

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- Casserole
- Poêle
- Cuillère en bois
- Couteaux
- Éplucheur
- Planches à découper
- Balance



ASTUCE DU CHEF : La technique du risotto peut être réalisée avec d'autres céréales telles que le petit épeautre ou même des pâtes courtes (comme les coquillettes).

INFO SANTÉ : Le riz est une source de glucides essentielles dans les apports énergétiques quotidiens de chacun-e. Pour une portion, comptez environ 60 g de riz.

Méthode

GARNITURE

- 1 Lavez l'ensemble des légumes et le persil à l'eau. Épluchez la carotte et l'échalote en gardant les parures de côté.
- 2 À l'aide d'un couteau d'office, taillez-les en rondelles ainsi que le poireau. Effeuillez le persil en conservant les tiges de côté.

BOUILLON

- 3 Mettez les parures et les tiges de persil dans un litre d'eau puis portez à ébullition.
- 4 Ciselez l'échalote et la gousse d'ail avec un couteau d'office.

RISOTTO

- 5 Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive puis ajoutez l'échalote et l'ail et faites les revenir à feu doux pendant 2 minutes.
- 6 Ajoutez le riz dans la même casserole et faites-le nacrer (pour le rendre translucide) pendant 2 minutes puis ajoutez 200 ml de bouillon tout en mélangeant.
- 7 Ajoutez 500 ml de bouillon (le reste sera ajouté au fur et à mesure) et laissez frémir en remuant très souvent. Il faut compter au moins 20 minutes de cuisson.
- 8 Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive puis ajoutez les rondelles de carotte et de poireau. Ajoutez les champignons après quelques minutes.
- 9 Dès que le riz a la bonne consistance (pas trop cuit), ajoutez la crème liquide.
- 10 Puis, hors du feu, ajoutez le beurre et le parmesan en remuant vivement. Rectifiez l'assaisonnement.

DRESSAGE

- 11 Servez le risotto avec le mélange de légumes et ajoutez quelques feuilles de persil pour décorer.

