




## RISOTTO AUX COURGETTES ET TUILE DE PARMESAN

Ingrédients	 	
	2 pers.	4 pers.
Parmigiano reggiano (morceau parmesan)	60 g	80 g
Riz Arborio	160 g	240 g
Oignon jaune	1	1
Vin blanc sec	1 verre	1 verre
Bouillon de volaille	1 cube	1 cube
Huile d'olive	3 cl	3 cl
Crème liquide	10 cl	10 cl
Parmesan râpé	80 g	80 g
Courgettes moyennes	2	4



## Réalisation de la recette

 Préparation : 15 mn

 Cuisson : 20 mn

### 1. Le riz

- Préparez le bouillon de volaille : faites chauffer une casserole avec 500 ml d'eau et plongez-y le cube de volaille, remuez pour le dissoudre.
- Epluchez et ciselez l'oignon. Dans une casserole, le faire suer (cuire mais pas dorer) dans l'huile d'olive.
- Ajoutez ensuite le riz Arborio et remuez sur le feu jusqu'à ce que le riz devienne translucide. Cette opération consiste à nacer le riz.

### 2. Les tuiles de parmesan

- Préparez les tuiles de parmesan pendant le temps de cuisson du riz.
- Préchauffez votre four à 180°C.
- Râpez ou effritez le parmesan sur une feuille de papier cuisson. Faites dorer au four pendant environ 5 minutes. Retirez du four et découpez en triangles. Laissez refroidir.

### 3. Le risotto

- Versez le vin blanc sur le riz, remuez bien et laissez réduire jusqu'à complète évaporation.
- Mouillez ensuite avec du bouillon de volaille à hauteur du riz (1 ou 2 louches). Laissez réduire à feu vif en prenant soin de remuer fréquemment.
- Dès que le bouillon s'est évaporé, ajoutez de nouveau du bouillon (1 ou 2 louches) et renouvez l'opération autant de fois que nécessaire. La cuisson du risotto est d'au moins 18 minutes au cours desquelles il faut remuer et ajouter du bouillon dès évaporation. N'hésitez pas à goûter votre riz pour vérifier la cuisson.
- En parallèle, lavez soigneusement les courgettes et les découper en petits cubes. Les faire sauter dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, les saler et poivrer.
- Une fois le riz cuit (il doit rester croquant sous la dent car étant bien chaud, il va finir de cuire), y incorporer la crème liquide, le parmesan râpé et les cubes de courgettes.

### 4. Le dressage

- Dans une assiette creuse, disposez le risotto, puis déposez au moment de servir une tuile de parmesan.
- Bon appétit !

