





RISOTTO AUX LÉGUMES VERTS DE SAISON

Ingrédients	 2 pers.  4 pers.	
	Dans votre box :	
Riz Carnaroli	150 g	300 g
Pousses d'épinard	50 g	100 g
Parmesan râpé	30 g	50 g
Ail	1 gousse	1 gousse
Oignon jaune	1 pièce	1 pièce
Basilic	1 branche	1 branche
Pois gourmands	100 g	200 g
Bouillon de volaille Ariake	2 sachets	4 sachets
Dans votre placard :		
Eau	75 cl	120 cl
Vin blanc	5 cl	10 cl
Beurre	30 g	50 g
Huile d'olive	5 cl	10 cl
Gros sel		
Sel fin		
Poivre du moulin		



Réalisation de la recette

 Préparation : 20 mn  Cuisson : 20 mn

1. Les légumes verts

- Epluchez et ciselez l'oignon. Epluchez et dégermez la gousse d'ail. Coupez finement les pois gourmands. Faire bouillir l'eau dans une casserole et laissez infuser les sachets de bouillon de volaille 5 minutes.
- Dans une poêle, faites sauter les pois gourmands dans un filet d'huile d'olive pendant environ 5 minutes (contrôler la cuisson).
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les pousses d'épinard pendant 1 minute puis les mixer avec un peu d'eau de bouillon et le parmesan râpé pour obtenir un jus vert épais.

2. Le risotto

- Dans une casserole, faites cuire «suer» l'oignon avec la gousse d'ail pendant 2 minutes à feu doux avec une pincée de sel. Ajoutez le riz et le cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide «nacrer le riz». Ajoutez le vin blanc «déglacer», puis à évaporation, ajoutez au fur et à mesure le bouillon tout en remuant à feu moyen «mouiller». Laissez cuire 16 à 18 minutes en remuant.
- En fin de cuisson du riz, ajoutez le beurre et le jus vert.

3. Le dressage

- Dans une assiette creuse, dressez le risotto, puis déposez dessus les pois gourmands. Décorez de quelques feuilles de basilic.

4. Le + du Chef

- La règle importante dans le risotto est de respecter les 4 phases clés : suer l'oignon, nacrer le riz, déglacer au vin blanc et mouiller avec un bouillon qui représente 3 fois le poids du riz. Le riz doit absolument être nacré, translucide pour permettre à l'amidon de sortir et épaissir le bouillon.

5. Origine du riz Carnaroli

- Ce riz appartient à la grande tradition gastronomique italienne, connu et apprécié dans le monde entier. Traditionnellement le riz Carnaroli est préféré aux autres riz de type Arborio pour préparer le risotto en raison de sa riche composition en amidon qui rend ses grains particulièrement résistants pendant la cuisson et qui donne tout le côté crémeux au risotto.

