



RISOTTO AUX LÉGUMES

INGRÉDIENTS :

- 250 g de courgettes coupées en tranches de 5 cm
- 120 g de carottes, épluchées et coupées en tranches de 5 cm
- 150 g de petits pois frais écosés ou surgelés
- 400 g d'asperges vertes, parées et coupées en morceaux de 2 cm (à remplacer éventuellement par des brocolis)
- 40 g d'huile d'olive
- 10 g de bouillon de légumes en cube, légèrement écrasé à la fourchette
- 120 g d'oignons, épluchés et coupés en tranches de 5 cm
- 280 g de riz Arborio
- 60 ml de bouillon de poulet
- ½ cuillerée à café de sel de mer fin
- 25 g de beurre doux, à température ambiante
- 100 g de parmesan râpé, partagé
- 10 g de feuilles de basilic frais

PRÉPARATION :

1. Faites chauffer 1 litre d'eau dans la marmite. Déposez les courgettes, les carottes, les petits pois et les asperges dans le panier-vapeur, placez celui-ci dans la marmite et couvrez. Faites cuire les légumes à la vapeur pendant 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. (Si vous n'avez pas de panier-vapeur, mettez les légumes avec 3 cuillerées à soupe d'eau dans une casserole, couvrez, faites chauffer à feu moyen et laissez cuire pendant 10 minutes).
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole ou une poêle épaisse, ajoutez le cube de bouillon de légumes en purée et les oignons. Faites cuire et remuez pendant 5 minutes environ jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
3. Ajoutez le riz dans la marmite et remuez bien pour l'enrober d'huile. Ajoutez le bouillon de poulet et le sel de mer. Faites cuire le riz à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le bouillon soit dissous. Réduisez le feu à moyen.
4. Ajoutez de l'eau chaude, environ 250 ml à la fois, en remuant constamment jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. Continuez à ajouter de l'eau, 250 ml à la fois, et remuez sans cesse pour que le riz absorbe le liquide et cuise bien. Le mélange doit avoir l'air crémeux et encore un peu liquide. Au bout de 15 minutes environ, le riz doit être tendre mais pas en bouillie.
5. Retirez la casserole du feu. Ajoutez les légumes cuits au riz et remuez pour mélanger. Incorporez le beurre et 50 g de parmesan jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Servez garni avec les feuilles de basilic frais et les 50 g de parmesan restants.