



Riz

Risotto aux carottes et au cumin



1h05 **15 min** **50 min** **0** **365**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le risotto

50 cl **Bouillon de légumes**
200 g **Riz Arborio**
4 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
60 g **Parmesan**
1 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation du risotto

- 1 Peler les carottes et les couper en fines rondelles.
- 2 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 3 Faire chauffer le bouillon.
- 4 Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir l'oignon et les carottes.
- 5 Verser le riz et mélanger.
- 6 Le riz doit être nacré, c'est à dire enrobé de matière grasse.
- 7 Ajouter le cumin et mélanger soigneusement.
- 8 Ajouter une louche de bouillon.
- 9 Laisser mijoter doucement. Une fois le bouillon absorbé par le riz, ajouter une autre louche. Procéder ainsi jusqu'à ce que le riz soit cuit.
- 10 Mélanger régulièrement.
- 11 Quand le riz est onctueux et que le liquide a été totalement absorbé, ajouter la crème, mélanger.
- 12 Servir avec du parmesan fraîchement râpé.