



Riz

Risotto à la courgette et au parmesan



30 min 10 min 20 min **0** **456**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Risotto

200 g **Riz Arborio**
1 **Oignon(s)**
1 litre(s) **Bouillon de volaille**
80 g **Parmesan**
15 cl **Vin blanc**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Beurre**
1 c. à soupe **Crème liquide (fleurette)**
20 g **Parmesan**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Courgettes

2 **Courgette**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 c. à soupe **Basilic**

Étape 1

Préparation du risotto

- 1 Râper le parmesan. En réserver les deux tiers pour la cuisson. Le tiers restant sera pour la finition du plat.
- 2 Eplucher et émincer finement l'oignon. Chauffer de l'huile d'olive dans la sauteuse et ajouter l'oignon. Saler et poivrer. Faire revenir à feu moyen sans faire colorer pendant quelques minutes.
- 3 Ajouter le riz, mélanger constamment avec une cuillère en bois.
- 4 Lorsque le riz est nacré, verser le vin en une seule fois et mélanger à nouveau jusqu'à absorption.
- 5 Ajouter une louche de bouillon de volaille chaud. Remuer constamment.
- 6 Ajouter du bouillon, louche par louche. Dès que le bouillon est absorbé, remuer. Le riz est prêt à environ 18 minutes de cuisson.
- 7 Enlever la sauteuse du feu. Ajouter la crème et le beurre. Bien mélanger puis verser le parmesan. Mélanger à nouveau.
- 8 La consistance doit être crémeuse. Rectifier en sel et poivre si nécessaire.

Garder une louche de bouillon en réserve au cas où le

- 9 risotto serait trop compact après l'ajout du fromage.

Étape 2

Préparation des courgettes grillées

- 1 Laver et sécher les courgettes. Enlever les extrémités.
- 2 Avec une mandoline ou un couteau, détailler les courgettes en rondelles de 2 mm d'épaisseur.
- 3 Dans une poêle, verser l'huile d'olive. Y faire revenir les courgettes sur feu assez vif avec un peu de sel et de poivre. Parsemer de basilic.

Étape 3

Dressage

- 1 Ajouter les courgettes au risotto et mélanger délicatement l'ensemble.
- 2 Parsemer le parmesan restant. Servir de suite.