Riz

Risotto de blé aux petits légumes

40 min	10 min	30 min	0	302
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du risotto de blé aux petits légumes

1. Eplucher la carotte et l'oignon.
2. Couper la carotte, la courgette, le poivron et l'oignon en petits dés.
3. Dans une casserole, faire revenir l'oignon et le poivron avec la moitié de l'huile d'olive. Ils doivent devenir fondants mais ne doivent pas être colorés.
4. Ajouter le blé, les petits pois et la moitié du bouillon et assaisonner.
5. Faire cuire à feu moyen en remuant de temps en temps puis ajouter le reste du bouillon en fonction de la tendresse du blé.
6. Faire cuire légèrement les carottes et la courgette dans une poêle avec de l'huile d'olive.
7. Lorsque le blé est cuit, ajouter les légumes puis la crème et le parmesan râpé et mélanger.

Ingrédients
pour 4 personnes

- 120 g **Blé**
- 1 **Oignon(s)**
- 0.5 **Courgette**
- 50 g **Petits pois**
- 0.5 **Poivron(s)**
- 1 **Carotte(s)**
- 75 cl **Bouillon de légumes**
- 10 cl **Crème liquide (fleurette)**
- 4 c. à soupe **Parmesan**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**