



Riz

Risotto de blé aux petits légumes



40 min 10 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

302

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

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.

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**