



Riz

Risotto à la carotte et au cumin



38 min **10 min** **28 min** **0** **495**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Cuisson des légumes

- 1 Eplucher, laver et couper les carottes en fines rondelles.
- 2 Faire bouillir l'eau avec le cube de bouillon. Faire cuire les légumes dans ce bouillon pendant 8 minutes.
- 3 Les égoutter en conservant le bouillon et les rafraîchir sous l'eau froide. Réserver.

Étape 2

Cuisson du risotto

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon et l'échalote.
- 2 Dans la casserole, faire chauffer un peu d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et l'échalote sur feu doux.
- 3 Ajouter le riz et mélanger pendant 3 minutes environ, afin qu'il devienne translucide.
- 4 Mouiller avec le vin blanc, mélanger jusqu'à ce que le vin se soit évaporé.
- 5 Verser une louche de bouillon chaud, mélanger jusqu'à absorption du liquide et renouveler l'opération jusqu'à ce que le risotto soit cuit. Il faut compter environ 18 minutes de cuisson.
- 6 Incorporer la crème, le parmesan, le persil et le cumin en

1 Huile d'olive
4 Carotte(s)
10 cl Vin blanc
1 litre(s) Eau
1 Oignon(s)
1 Echalote(s)
350 g Riz Arborio
1 Bouillon cube de volaille déshydraté
2 c. à soupe Crème fraîche épaisse
80 g Parmesan
1 Cumin (en poudre)
2 c. à soupe Persil plat

poudre. Ajouter les carottes, mélanger et dresser dans des assiettes. Servir immédiatement.