

# Riz *Riz* Risotto « primavera »



**50 min** **25 min** **25 min**      **0**      **748**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

## Étape 1

### Préparation de la garniture

- 1 Emincer les pois gourmands avec un couteau éminceur, les réserver dans un bol.
  - 2 Avec un couteau d'office, couper la base des brocolis et détacher les sommités. Couper les têtes en morceaux et réserver dans un bol.
  - 3 Éplucher la queue du brocoli et la couper en brunoise. Réserver dans un autre bol.
  - 4 Couper les têtes d'asperges et retirer les petits picots. Réserver les têtes dans un bol.
  - 5 Prendre les queues d'asperges, enlever les picots puis les couper en tronçons de 4 centimètres de long. Se débarrasser de la base des queues.
  - 6 A l'aide d'un couteau éminceur, tailler les queues d'asperges en bâtonnets puis en petits dés. Réserver avec la brunoise de brocolis.
  - 7 Effeuille le persil préalablement lavé, ciseler les feuilles avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
  - 8 Éplucher l'oignon et l'échalote avec un couteau d'office.
  - 9 Ciseler l'échalote avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- Ciseler l'oignon avec le couteau éminceur et le réserver

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le risotto

300 g **Riz Arborio**  
 1 **Oignon(s)**  
 1 **Echalote(s)**  
 20 cl **Vin blanc**  
 50 cl **Fond blanc de volaille**  
 50 g **Beurre**  
 100 g **Parmesan**  
 1 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**  
 1 **Glaçon(s)**

### Ingrédients pour les légumes

1 **Brocoli**  
 500 g **Asperge(s) verte(s)**  
 50 g **Pois gourmands**  
 200 g **Petits pois**  
 1 c. à soupe **Huile d'olive**

### Ingrédients pour la crème montée

**10** Ciseler l'oignon avec le couteau embeurré et le réserver avec l'échalote.

**11** Verser la crème liquide dans un saladier préalablement placé au réfrigérateur. Assaisonner de sel et de poivre.

**12** Fouetter la crème pour la faire monter.

**13** Verser le persil ciselé dans la crème, mélanger. Couvrir de film alimentaire et réserver au réfrigérateur.

**14** Faire chauffer une grande casserole d'eau salée et porter à ébullition.

**15** Préparer un saladier d'eau glacée pour refroidir les légumes.

**16** Placer une passoire à la surface de la casserole, puis déposer les asperges pour les blanchir pendant 1 minute.

**17** Plonger les asperges dans l'eau glacée puis réserver dans un bol.

**18** Verser les petits-pois dans la passoire, les blanchir pendant 1 minute puis les rafraîchir à l'eau glacée. Réserver.

**19** Verser les brocolis dans la passoire puis procéder de la même manière. Réserver dans un bol.

**20** Terminer avec les pois gourmand puis réserver également dans un bol.

20 cl **Crème liquide (fleurette)**

1 botte(s) **Persil plat**

1 **Sel**

1 **Poivre**

## Étape 2

### Cuisson du risotto

**1** Verser le riz dans une passoire et le rincer.

**2** Faire chauffer une sauteuse avec de l'huile d'olive. Ajouter les oignons et les échalotes.

**3** Saler et poivrer, faire revenir le tout à l'aide d'une spatule.

**4** Lorsque les oignons sont translucides, ajouter la brunoise de queues de brocoli et d'asperge puis mélanger. Couvrir et laisser cuire pendant 2 à 3 minutes.

**5** Verser le riz et mélanger avec la spatule pour qu'il s'enrobe d'huile. Laisser revenir pendant quelques minutes sur feu moyen sans couvercle.

**6** Verser le vin blanc dans la sauteuse pour déglacer, le laisser s'évaporer complètement en remuant.

**7** Lorsque le vin blanc est évaporé, verser du bouillon de manière à tout juste le recouvrir. Remuer, couvrir et baisser sur feu doux.

**8** Lorsque le bouillon est évaporé, verser à nouveau du bouillon à hauteur. Couvrir, laisser mijoter. Recommencer l'opération 5 à 6 fois jusqu'à ce que le riz soit tendre, soit pendant environ 15 minutes.

**9** Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.

**10** Ajouter les têtes de brocolis, les pointes d'asperges, les pois gourmands et les petits pois.

**11** Saler, poivrer et faire sauter sur feu vif pendant environ 2 minutes. Réserver au chaud.

**12** Verser une petite quantité de bouillon puis couper le feu après quelques secondes.

**13** Ajouter le parmesan en deux fois en mélangeant entre chaque ajout.

**14** Ajouter le beurre et mélanger vivement.

**15** Incorporer la moitié des légumes verts. Mélanger.

### **Étape 3**

#### Dressage

**1** A l'aide d'une louche, verser le risotto dans une assiette creuse, décorer de quelques légumes verts.

**2** Avec une cuillère à soupe, déposer quelques touches de crème montée au persil.