Riz

Risotto au thé vert

50 min	15 min	35 min	0	477
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du risotto au thé vert

1. Faire chauffer l'eau à 80°C dans une casserole avec le thé puis laisser infuser pendant 5 minutes. Réserver au chaud.
2. Vérifier la température à l'aide d'un thermomètre.
3. Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office puis l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
4. Faire chauffer une sauteuse avec de l'huile d'olive, faire revenir l'oignon pendant quelques minutes. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Verser ensuite le riz et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce qu'il soit nacré.
6. Verser l'équivalent d'une louche de thé vert tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Dès que le liquide a été absorbé par le riz, ajouter une autre louche de thé et répéter l'opération jusqu'à ce que le riz soit complètement cuit.
8. Couper le beurre en morceaux et l'ajouter au risotto hors du feu.
9. Râper le parmesan et l'ajouter dans le risotto.
10. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre puis réserver

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le risotto

- 200 g **Riz Arborio**
- 3 c. à café **Thé**
- 60 g **Parmesan**
- 1 **Oignon(s)**
- 30 g **Beurre**
- 1 litre(s) **Eau**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

- 2 **Courgette**
- 12 **Crevettes roses**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

- 20 g **Parmesan**

au chaud.

Étape 2

Préparation de la garniture

1. Couper les extrémités des courgettes à l'aide du couteau d'office, les détailler en fines tranches à l'aide d'une mandoline.
2. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, faire revenir les courgettes.
3. Remuer à l'aide d'une spatule puis saler et poivrer. Réserver au chaud.
4. Refaire chauffer la poêle avec de l'huile d'olive, faire cuire les crevettes sur feu vif sur les deux faces. Saler et poivrer.
5. Dans cette recette on garde la carapace des crevettes mais il est possible de les décortiquer pour le dressage.

Étape 3

Dressage

1. Répartir le risotto dans des bols ou des assiettes creuses.
2. Disposer les lamelles de courgettes.
3. Ajouter les crevettes.
4. Râper le parmesan et en parsemer le plat. Servir de suite.