



# 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.