

*Riz*

Risotto de quinoa citronné, épinard et cresson

**35 min 10 min 25 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

519

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes**Ingrédients pour le
risotto**

720 ml **Bouillon de légumes**
250 g **Quinoa**
70 g **Quinoa**
200 g **Epinard**
2 **Oignon(s) rouge(s)**
60 g **Parmesan**
1 **Citron(s)**
30 g **Noisette(s) entière(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Piment(s)**
0.5 c. à café **Graine(s) de fenouil**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Étape 1

Préparation du risotto de quinoa

- 1 Disposer les noisettes dans un plat puis les faire griller au four à 160°C (Th. 5-6) pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à dégager leur parfum.
- 2 Pendant que les noisettes sont en train de griller, mettre le quinoa dans un chinois et le rincer sous l'eau courante. Il faut le rincer trois fois.
- 3 Quand l'eau devient claire, c'est le signe que le quinoa est bien rincé.
- 4 Faire chauffer une poêle sur feu vif. Verser le quinoa dedans, le faire légèrement revenir pendant environ 4 minutes.
- 5 Quand le quinoa commence à crépiter, éteindre le feu. Retirer la poêle du feu, puis laisser reposer pendant la préparation des autres ingrédients.
- 6 Eplucher l'oignon rouge et l'émincer dans la longueur afin d'obtenir des filaments.
- 7 Râper le zeste du citron à l'aide d'une râpe, puis réserver le citron pour presser son jus dans le risotto en fin de recette.

- 8 Pour zester un agrume, bien regarder afin d'éviter de râper la peau blanche.
- 9 Râper le parmesan. Réserver.
- 10 Couper l'ail en deux et le dégermer. L'éplucher puis le hacher.
- 11 Faire chauffer le bouillon dans une casserole sur feu moyen. Amener à petite ébullition.
- 12 Dans une autre casserole, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen.
- 13 Lorsque l'huile est bien chaude, ajouter le peperoncini pour le faire infuser.
- 14 Lorsque des bulles commencent à se former dans l'huile, enlever le peperoncini de la casserole et mettre les oignons à la place. Les faire revenir sans cesser de remuer, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Baisser le feu.
- 15 Pour éviter de brûler des aliments revenus dans l'huile, les éloigner des bords de la casserole où la chaleur est plus intense.
- 16 Une fois les oignons translucides, ajouter l'ail. Faire revenir pendant 30 secondes.
- 17 Verser le quinoa dans la casserole. Remuer pour bien l'enrober d'huile.
- 18 Verser le bouillon dans la casserole de quinoa.
- 19 Couvrir et laisser cuire pendant 12 minutes sur feu doux.
- 20 Lorsque les noisettes sont bien grillées, les sortir du four.
- 21 Déposer les noisettes grillées sur un torchon plié en deux. Les envelopper dedans puis les frotter les unes contre les autres pour les monder.
- 22 Puis ouvrir le torchon, frotter à nouveau les noisettes entre les mains et les poser dans un plat pour les laisser tiédir.
- 23 Retirer les tiges des épinards puis hacher grossièrement les feuilles.
- 24 Couper la partie haute le cresson, retirer les feuilles les plus grosses. Réserver avec les épinards.
- 25 Ecraser les noisettes avec le plat de la lame du couteau éminceur. Puis les hacher grossièrement.
- 26 Couper le citron en deux.
- 27 Quand le quinoa est cuit, ajouter les épinards et le cresson dans la casserole, ainsi qu'un peu de bouillon. Couvrir et laisser cuire pendant une minute.
- 28 Bien remuer pour que les légumes cuisent uniformément. Verser le reste de bouillon si nécessaire et couvrir pour faire réduire les légumes.
- 29 Lorsque les légumes ont bien réduit, ajouter une pincée de graines de fenouil et mélanger à nouveau.
- 30 Retirer la casserole de risotto du feu. Ajouter le parmesan puis mélanger.
- 31 Presser le jus du citron sur le risotto, ajouter les 3/4 du zeste. Le reste du zeste servira au dressage.
Saler le risotto et mélanger.

Étape 2

Dressage

- 1 Mettre du risotto de quinoa dans une assiette.
- 2 Saupoudrer de parmesan, sur le risotto et sur les bords de l'assiette.
- 3 Saupoudrer de zeste de citron.
- 4 Garnir l'assiette de noisettes concassées.
- 5 Assaisonner avec du poivre fraîchement moulu et un filet d'huile d'olive.
- 6 Décorer le risotto avec une tranche de citron.