

*Riz*

# Risotto aux épinards, ricotta et parmesan



**50 min** **20 min** **30 min** **0** **616**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation du bouillon de légumes

- 1 Laver tous les légumes qui entrent dans la composition du bouillon.
- 2 Couper le bout de la carotte puis la couper en deux.
- 3 Couper les parties abîmées du céleri puis le couper en deux.
- 4 Couper les extrémités de l'oignon rouge, l'éplucher et le couper en deux.
- 5 Retirer les racines et la partie supérieure des feuilles vertes du poireau. Le trancher en deux dans le sens de la longueur puis le nettoyer sous l'eau pour retirer les traces de sable.
- 6 Ensuite le couper en deux.
- 7 Mettre le céleri, le poireau, la carotte, l'oignon, le persil, le laurier et le thym dans une grande casserole.
- 8 Couvrir les légumes d'eau. Laisser 5 cm d'eau au-dessus des légumes.
- 9 Mettre un couvercle et porter à ébullition sur feu vif.
- 10 Lorsque l'eau commence à bouillir, baisser le feu et ajouter une pincée de gros sel. Ajouter quelques grains de poivre.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le bouillon de légumes

2 **Carotte(s)**  
2 **Oignon(s) rouge(s)**  
2 branche(s) **Céleri-  
Branche**  
1 Brin(s) **Thym**  
1 feuille(s) **Laurier**  
50 cl **Eau**

### Ingrédients pour le risotto

280 g **Riz Arborio**  
1 **Oignon(s) rouge(s)**  
120 ml **Vin blanc**  
50 g **Parmesan**  
50 g **Ricotta**  
40 g **Beurre**  
1 **Citron(s)**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Fleur de sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour les épinards et les carottes

**11** Puis laisser frémir le bouillon sur feu doux.

## Étape 2

### Préparation des légumes pour le risotto

- 1** Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7) pour rôtir les carottes.
- 2** Gratter la peau des carottes préalablement lavées pour les débarrasser de toutes tâches brunes.
- 3** Couper les carottes en bâtonnets, puis en cubes de taille égale d'environ 1 cm de côté.
- 4** Réaliser des cubes de carotte de taille égale permet d'obtenir une cuisson plus uniforme.
- 5** Disposer les carottes dans un plat allant au four et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Les mélanger à la main pour bien les enrober.
- 6** Faire rôtir les carottes dans le four chaud pendant 7 à 10 minutes.
- 7** Zester le citron.
- 8** Tenir le citron face à soi et râper une seule fois à chaque endroit afin d'éviter de râper la partie blanche.
- 9** Mettre le zeste dans un petit ramequin pour le laisser sécher légèrement.
- 10** Eplucher l'ail, le dégermer, le ciseler finement puis réserver.
- 11** Eplucher l'oignon rouge. Retirer la partie dure de la base de l'oignon.
- 12** Bien éplucher l'oignon en enlevant les couches externes et celles qui sont un peu sèches, car elles apporteraient une texture peu agréable au plat.
- 13** Couper l'oignon en deux puis le ciseler. Réserver dans un bol.
- 14** Mettre les épinards dans une sauteuse sur feu doux et à couvert, sans ajouter de matière grasse, pour les faire réduire.
- 15** Les retourner à l'aide d'une pince pour faire réduire la partie supérieure. Remettre le couvercle.
- 16** Vérifier la cuisson des carottes à l'aide de la pointe d'un couteau. Si elles sont tendres à coeur, le bouillon est prêt.
- 17** Ici on va utiliser le bouillon. Mais garder les légumes pour en faire une soupe ultérieurement.
- 18** Lorsque les épinards ont bien réduit, les égoutter dans une passoire posée dans un saladier afin de récupérer leur jus de cuisson. Réserver le jus, il servira à allonger le bouillon.
- 19** A l'aide d'une pince, essorer les épinards pour qu'ils rendent le plus d'eau possible. Les placer ensuite sur une planche à découper ou un plat et les laisser tiédir.
- 20** Passer le bouillon dans une passoire posée sur un saladier. Rincer la casserole et verser à nouveau le bouillon dedans. Le garder au chaud sur feu doux.
- 21** Lorsque les carottes rôties sont bien moelleuses et

900 g **Epinard**

2 **Carotte(s)**

2 **Gousse(s) d'ail**

2 c. à soupe **Huile d'olive**

1 **Fleur de sel**

dorées, les sortir du four. Les saler immédiatement puis les disposer sur une assiette pour stopper leur cuisson.

### Étape 3

#### Préparation du risotto

- 1 S'assurer que le bouillon soit très chaud avant de commencer la cuisson du riz.
- 2 Verser le jus des épinards dans le bouillon maintenu au chaud.
- 3 Faire chauffer de l'huile dans une grande sauteuse en fonte, puis ajouter les oignons.
- 4 Faire revenir les oignons. Les ramener au centre de la sauteuse pour éviter qu'ils ne brûlent sur les bords qui sont plus chauds.
- 5 Faire suer les oignons pendant 2 minutes.
- 6 Lorsque les oignons sont translucides, ajouter une filet d'huile d'olive et verser le riz.
- 7 Une fois le riz dans la sauteuse, tous les ingrédients qui seront ajoutés par la suite devront être chauds ou à température ambiante pour ne pas stopper la cuisson du riz.
- 8 Faire revenir le riz jusqu'à ce que les grains soient opaques au centre et translucides sur les côtés.
- 9 Il n'est pas nécessaire de remuer constamment le riz. Mais le surveiller de près pour veiller à ce qu'il ne brûle pas.
- 10 Lorsque le riz est bien translucide, verser le vin blanc et remuer jusqu'à ce qu'il soit absorbé.
- 11 Lorsque le riz a absorbé le vin, ajouter une louche de bouillon dans la sauteuse. Remuer jusqu'à absorption.
- 12 Le liquide doit frémir et non bouillir. Si nécessaire, déplacer la sauteuse sur un brûleur moins fort.
- 13 Tout en surveillant le risotto, vérifier la température des épinards. Une fois bien refroidis, les essorer à la main et récupérer le jus de cuisson dans un saladier. Réserver.
- 14 Hacher très grossièrement les épinards.
- 15 Vérifier la cuisson du risotto, remuer et ajouter une louche de bouillon si besoin.
- 16 Verser le jus de cuisson des épinards dans la casserole de bouillon pour le faire chauffer.
- 17 Remuer le risotto.
- 18 Dans une autre sauteuse, faire chauffer de l'huile d'olive. Ajouter l'ail et le faire revenir pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'il commence à chanter.
- 19 Ajouter les épinards dans la sauteuse, remuer jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- 20 Si en passant la cuillère en bois dans le risotto, une ligne bien distincte se forme, alors il est temps d'ajouter une louche de bouillon.
- 21 Ajouter les carottes aux épinards et assaisonner d'une pincée de sel.
- 22 Au bout de 13 minutes de cuisson, commencer à goûter

le risotto pour vérifier la cuisson du riz. S'il est préparé à Venise, le risotto est alors plutôt liquide.

- 23 Mettre le zeste de citron à sécher dans le four encore chaud.
- 24 Goûter le risotto pour vérifier sa cuisson. Il faut que le riz soit légèrement "al dente", mais pas croquant.
- 25 Mouiller à nouveau le risotto avec un peu de bouillon.
- 26 Lorsque le riz a atteint la cuisson idéale - ferme mais pas croquant - mouiller avec une louche de bouillon et ajouter le mélange épinards et carottes dans le risotto.
- 27 Les épinards vont absorber le bouillon très rapidement, aussi ne pas hésiter à mouiller le risotto à nouveau pour qu'il reste "all'onda", c'est-à-dire liquide.
- 28 Laisser mijoter jusqu'à ce que les épinards soient bien chauds.
- 29 Ajouter le parmesan, la ricotta et le beurre dans la sauteuse, puis la retirer du feu sans mélanger. Mettre à couvert et laisser reposer pendant 2 minutes.
- 30 Retirer le couvercle et "mantecare" le risotto, c'est-à-dire remuer énergiquement le risotto pour incorporer les fromages et le beurre, à l'aide d'une cuillère en bois.
- 31 Ajouter à nouveau du bouillon si le risotto est un peu trop épais.
- 32 Goûter et rectifier l'assaisonnement.

#### **Étape 4**

##### Dressage

- 1 Sortir le zeste de citron du four.
- 2 Remuer le risotto une dernière fois puis en disposer dans une assiette creuse à l'aide d'une louche.
- 3 Secouer légèrement l'assiette pour bien étaler le risotto.
- 4 Saupoudrer le risotto d'une pincée de fleur de sel, d'une touche de parmesan, de zeste de citron et de poivre fraîchement moulu.