



Riz
Risotto zen



50 min **30 min** **20 min** **0** **393**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Prendre les gousses d'ail destinées au dressage, les séparer, conserver la peau.
- 2 Faire chauffer une poêle sur feu vif sans matière grasse, mettre les gousses d'ail dedans. Les laisser se calciner.
- 3 Pendant ce temps, peler et ciseler les échalotes finement. Réserver.
- 4 Couper la citronnelle en deux, l'écraser sous la lame du couteau.
- 5 Hacher la citronnelle finement. Réserver avec l'échalote.
- 6 Couper un morceau de gingembre, l'éplucher puis le râper finement. Réserver avec le reste des ingrédients.
- 7 Prélever le zeste du citron vert. Réserver avec les échalotes.
- 8 Rouler le citron sur la planche en l'écrasant pour prélever le maximum de jus.
- 9 Couper le citron en deux, presser son jus. Réserver dans un ramequin.

Étape 2

Cuisson du risotto

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le risotto

200 g **Riz rond**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
2 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Bâton de citronnelle**
20 g **Gingembre frais**
1 **Citron(s) vert(s)**
5 cl **Eau**
60 cl **Bouillon de légumes**
50 g **Parmesan**
20 g **Beurre**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 botte(s) **Oseille**
3 **Gousse(s) d'ail**

- 1 Placer la casserole de bouillon sur feu doux. Allumer le feu sous une cocotte pour la cuisson du risotto.
- 2 Retourner les gousses d'ail lorsqu'elles sont noires d'un côté.
- 3 Verser l'huile d'olive dans la cocotte, ajouter le mélange à base d'échalotes.
- 4 Démarrer la cuisson à froid afin de ne pas trop saisir les ingrédients.
- 5 Ecraser une gousse d'ail et la râper finement.
- 6 Ajouter l'ail dans la cocotte. Remuer.
- 7 Ajouter un peu d'huile d'olive et le riz. Mélanger jusqu'à ce qu'il soit nacré.
- 8 Ajouter un peu d'eau dans le jus de citron.
- 9 Déglacer la préparation avec le jus de citron, laisser réduire à sec.
- 10 Assaisonner le riz avec le sel, ajouter un peu de bouillon chaud. Laisser le liquide s'évaporer en remuant.
- 11 Vérifier la coloration des gousses d'ail.
- 12 Ajouter du bouillon au fur et à mesure de l'évaporation du liquide.
- 13 Equeuter l'oseille, les rincer sous l'eau.
- 14 Sécher les feuilles à l'aide d'un papier absorbant, les superposer.
- 15 Rouler les feuilles et réaliser les ciseler en chiffonnade.
- 16 Surveillez la cuisson du riz et ajouter le reste de bouillon.
- 17 Gouter le riz. S'il est ferme, ajouter un peu d'eau chaude.
- 18 Lorsque le riz est cuit, augmenter la puissance du feu pour évaporer le bouillon.
- 19 Ajouter un peu de beurre et le parmesan.
- 20 Gouter le risotto, ajouter du parmesan si nécessaire.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir une louche de risotto chaud dans l'assiette.
- 2 Retirer la première peau des gousses d'ail, les râper légèrement au-dessus du risotto.
- 3 Parsemer de chiffonnade d'oseille. Servir.