

Risotto aux légumes verts

Portions **+10**

Difficulté **Moyen**

Temps de préparation **Moins de 1 heure**

Temps de cuisson **Moins de 2 heures**



INGRÉDIENTS

4 l de bouillon de poulet bio, réchauffé
4 cs (60 ml) d'huile d'olive
2 gros oignons, finement émincés
4 gousses d'ail émincées
800 g de riz Arborio
Sel marin et poivre noir fraîchement moulu, à votre convenance
1 petit brocoli, blanchi
200 g de parmesan finement râpé
100 g de beurre
160 g de petits pois blanchis
100 g d'asperges râpées à l'aide d'un économiseur pour légumes et conservées dans l'eau froide



PRÉPARATION

Verser le bouillon dans une grande casserole et laisser mijoter.

Faire chauffer un rondelle Le Creuset anti-adhérent Les Forgées de 28 cm à feu moyen, ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter l'ail et laisser cuire deux minutes de plus.

Ajouter le riz et laisser cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Ajouter deux cuillères de bouillon chaud dans le riz tout en remuant continuellement et laisser mijoter jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Répéter le processus jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon ou que le riz soit al dente et crémeux. Il est très important de remuer le risotto tout au long de la cuisson pour obtenir un résultat final crémeux et onctueux. Saler et poivrer.

A l'aide d'un couteau aiguisé, émincer très finement le brocoli ou le mixer plusieurs fois dans un blender.

Une fois le risotto cuit, verser les deux tiers du brocoli émincé et 50 g des asperges râpées. Retirer du feu et ajouter le parmesan râpé et le beurre. Ajouter les petits pois blanchis.

Garnir avec l'émincé de brocoli, les asperges râpées et plus de parmesan râpé.