

RISOTTO SAUMON & ASPERGE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Riz à risotto 200g
- Huile de tournesol 2 càs
- 3 à 4 pavés de saumon = 400g
- 1 à 2 gousses d'ail (selon la taille)
- 2 beaux oignons = 160g environ
- Asperges (conserves égouttées) 200g
- Eau 1,2L
- Parmesan 120g
- Poivre
- Coriandre ou aneth ou ciboulette

Astuces :

- Optez pour des asperges fraîches en Avril, Mai et Juin.
- Remplacez le saumon par du poulet et les asperges par des champignons.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes

1. Éplucher les gousses d'ail et les émincer finement.
2. Éplucher les oignons et les couper en petits morceaux.
3. Égoutter les asperges et les couper en 2 ou 3 (selon la taille).
4. Enlever la peau du saumon si besoin et couper les pavés en cubes de 2 cm de largeur.
5. Dans une poêle (anti-adhérente si possible) : faire chauffer l'huile sur feu moyen.
6. Faire d'abord revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils blondissent.
7. Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il soit translucide.
8. Ajouter une petite quantité d'eau et laisser réduire sur feu moyen/fort. Répéter l'opération pour utiliser toute la quantité d'eau.
9. Quand le riz est bien fondant, ajouter le parmesan râpé et mélanger pour que le risotto soit crémeux.
10. Ajouter les cubes de saumon et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient cuits (cela ne prend que 3 minutes max).
11. Ajouter les asperges, le poivre, les herbes aromatiques finement ciselées et mélanger puis servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr