

# RISOTTO ST JACQUES, CHORIZO & CAROTTES



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Noix de St Jacques 150g à 200g
- Riz à risotto 120g
- Chorizo 30g = 10 fines rondelles
- 2 petites carottes = 140g
- 2 petites échalotes  
OU 1 petit oignon = 80g
- Parmesan 40g
- Huile de tournesol 2 càs
- Poivre
- Herbes aromatiques au choix : persil, basilic ou coriandre
- Pas de sel
- Eau 600mL à 800mL

## Astuces :

Testez mes autres recettes de risotto :

- Saumon & asperges
- Poulet & champignons
- Bacon & petits pois

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes**  
**Pour 2 personnes**

1. Éplucher les échalotes ou l'oignon et les émincer.
2. Éplucher les carottes et les couper en tout petits cubes.
3. Enlever la peau du chorizo, le couper en fines rondelles et couper chaque rondelle en petits morceaux.
4. Faire chauffer l'eau au préalable.
5. Dans une poêle, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
6. Faire revenir les échalotes ou l'oignon et les carottes jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ 10 minutes).
7. Ajouter le riz et remuer, il doit devenir translucide.
8. Sur feu moyen/fort, ajouter un peu d'eau et faire réduire. Répéter l'opération jusqu'à ce que le riz soit fondant.
9. Un peu avant la fin de la cuisson du riz, ajouter les noix de St Jacques et les faire cuire.
10. Ajouter le parmesan, le chorizo, le poivre et les herbes finement ciselées. Remuer et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)