

RISOTTO DE COURGETTES, HARICOTS VERTS, PETITS POIS & BASILIC



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Riz à risotto 150g crus
- Huile végétale (olive ou tournesol) 3 càs
- 1/2 oignon rouge = 50g
- 1 gousse d'ail
- Courgette pesée avec la peau 60g
- Haricots verts surgelés 60g
- Petits pois surgelés 60g
- Parmesan 60g
- Vin blanc sec de cuisine 100mL + eau 500mL
- Bouillon ¼
- Poivre + basilic frais

Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Ajouter de la viande (poulet, dinde, lardons, allumettes de bacon) ou du poisson (saumon, cabillaud).

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 25 à 30 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.
2. Garder la peau de la courgette, couper et jeter les extrémités et la découper en **petits cubes**.
3. **Râper** le parmesan (sauf s'il est déjà râpé).
4. **Ciseler finement** le basilic.
5. Faire chauffer l'eau, la verser dans un pichet avec le bouillon et **mélanger**.
6. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : verser l'huile. Ajouter l'ail et l'oignon émincés et remuer **≈ 5 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
7. **Ajouter** le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il soit translucide (**≈ 1 minute**).
8. **Ajouter** les courgettes en cubes et les légumes surgelés (haricots verts et petits pois), verser le vin blanc et faire réduire en mélangeant souvent.
9. Ajouter l'eau et le bouillon en petite quantité et remuer souvent jusqu'à évaporation de l'eau. **Répéter l'opération** jusqu'à ce que le riz soit bien cuit et les légumes fondants (ajouter un peu d'eau si besoin).
10. **Au dernier moment, ajouter** le parmesan et bien mélanger. Parsemer de basilic, poivrer et servir directement.



@Recettes100faim.fr