

Risotto crémeux de courgettes et carottes



Ingrédients pour 6 personnes:

- 300 g de riz arborio
- 1 litre d'eau bouillante
- 2,5 cubes de bouillon de poule dégraissé
- 1 oignon
- 15 g de beurre
- Huile d'olives
- 10 cl de crème liquide
- 1 grosse carotte
- 2 courgettes moyennes
- 3 gousses d'ail
- 30 g de parmesan râpé

Recette:

1-Eplucher la carotte et enlever les extrémités des courgettes. Laver les légumes. Couper les courgettes dans le sens de la longueur et retirer le coeur avec une petite cuillère. Couper les légumes en petits cubes.

2-Faire bouillir l'eau et les cubes de bouillon.

3-Dans un sauteuse, verser une cuillère à soupe d'huile d'olives et faire "suer" les légumes accompagnés des gousses d'ail épluchées et écrasées au rouleau à pâtisserie. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants. Retirer les gousses d'ail et réserver au chaud.

4-Dans une sauteuse, verser une cuillère à soupe d'huile d'olives et le beurre. Ajouter l'oignon émincé et le laisser fondre à feu doux. Ajouter le riz cru et bien mélanger. Verser le bouillon louche par louche jusqu'à complète cuisson du riz (à feu doux, 20 à 30 mn de cuisson sont nécessaires).

5-Battre légèrement la crème au fouet électrique.

6-Ajouter les légumes au riz après avoir retiré les gousses d'ail.

7-Incorporer délicatement la crème puis le parmesan et servir aussitôt car le risotto ne se réchauffe pas !