

Risotto aux Courgettes et au Parmesan



©2011 Photo by Cachou66

Recette
Cook'in®

Ingrédients :

- 200 g de courgettes « non épluchées »
- 320 g de riz Arroz
- 1 petit oignon
- 1 échalote
- 3 petites gousses d'ail
- 20 à 30 g de Mycryo®
- 1 verre doseur de vin blanc (100 ml)
- 800 ml d'eau
- 1 cube Or (2 petits cubes)
- 10 g de sel de Guérande
- poivre du moulin
- 2 petits suisses 0%
- 20 g de parmesan

Éplucher l'ail, l'oignon et l'échalote. Couper l'oignon et l'échalote en 4.
Mettre dans le bol avec l'ail. Placer le panier inox et régler **10 sec/TURBO**.

Retirer le panier, ajouter le Mycryo®, faire revenir **1 min/100°C/vit 2**.

Ajouter le riz par l'orifice, cuire **1 min/100°C/vit 2**.

Verser le vin blanc et chauffer **1 min/100°C/vit 2**.

Ajouter le Cube Or, l'eau et les courgettes « non épluchées » coupées en petits dés, saler et poivrer. Laisser mijoter **13 min/100°C/vit 2** en ôtant le verre bouchon-doseur.

Le riz a commencé à boire une bonne partie du jus.

Compléter la sauce avec les 2 petits suisses et le parmesan.

Pour terminer, cuire **5 min/100°C/vit 2**. Dresser et servir aussitôt.

Version simplifiée

1. Oignon, échalote, ail : **10 sec/TURBO** (+ panier inox)
2. Mycryo® : **1 min/100°C/vit 2**
3. Riz Arroz : **1 min/100°C/vit 2**
4. Vin blanc : **1 min/100°C/vit 2**
5. Cube Or, eau, courgettes en dès, sel de Guérande et poivre du moulin : **13 min/100°C/vit 2** (sans verre bouchon-doseur)
6. Petits suisses, parmesan : **5 min/100°C/vit 2** (sans verre bouchon-doseur)