



### *Risotto express au saumon fumé (sans lait de vache)*



#### **Ingrédients** (pour 2 personnes) :

1 gros oignon  
2 courgettes ronde de taille moyenne  
250g de riz rond semi-complet  
4 petites tranches de saumon fumé  
sel, poivre  
bouillon de légumes  
estragon  
1 cs d'huile d'olive  
pecorino râpé

Portez à ébullition le bouillon de légumes.

Emincez finement l'oignon, faites le revenir dans une grand poêle (ou sauteuse) avec l'huile d'olive pendant 5 min, le temps qu'il soit bien tendre. Ajoutez alors le riz, mélangez-le bien à l'oignon avec une cuillère en bois.

Laissez le cuire en mélangeant jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajoutez alors une louche de bouillon et baissez le feu. Faites cuire alors le riz en ajoutant une louche de bouillon quand la précédente est complètement absorbée. Après 15 min de cuisson, ajoutez les courgettes coupées en petits dés, mélangez bien puis continuez la cuisson. Comptez en tout 25-30 min de cuisson.

Quand tout est cuit, ajoutez le saumon fumé coupé en lanières et l'estragon puis une demi-louche de bouillon que vous ne laisserez pas s'absorber complètement. C'est ce qui donne le côté crémeux du risotto sans avoir besoin d'ajouter de crème fraîche. Ajoutez le fromage si vous en souhaitez et rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud.