

Risotto aux courgettes

Sources : <https://www.lafeestephanie.com/2023/07/risotto-aux-asperges-parfume-au-citron.html>

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients pour 3 personnes:

- 6 petites courgettes
- 1 gousse d'ail
- 900 ml de bouillon de légumes salé
- 1 oignon blanc
- 300 g de riz spécial risotto
- 1 citron bio
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre moulu

Préparation:

1. Laver et sécher les courgettes. Couper en petits dés.
2. Chauffer et huiler une grande sauteuse. Ajouter une gousse d'ail pour parfumer l'huile et mélanger.
3. Insérer les dés de courgette, saler et mélanger. Faire dorer les courgettes une quinzaine de minutes à feu moyen.
4. Une fois les courgettes cuites, réserver la moitié sur une assiette et mixer le reste.
5. Porter à ébullition le bouillon de légumes.
7. Sans rincer la sauteuse, ajouter un peu d'huile d'olive et faire revenir l'oignon émincé finement jusqu'à tendreté.
8. Verser le riz à feu moyen-fort et faire sauter en mélangeant jusqu'à transparence.

9. Ajouter le bouillon frémissant , louche par louche, au fur et à mesure que le riz l'absorbe. Le bouillon de légumes ne doit cesser de bouillir pour une cuisson homogène des grains de riz. Compter environ 20 minutes.

10. En fin de cuisson (le riz doit encore être légèrement humide), mélanger le riz avec la crème de courgettes, le jus de citron et son zeste, laisser reposer 2-3 minutes sous couvercle.

Servir le riz parsemé de dés de courgette et de menthe ciselée. Poivrer au moulin.

Excellent appétit !

Revision #1

Created 2024-08-26 19:53:42 UTC by Guigui

Updated 2024-08-26 19:54:52 UTC by Guigui