



Risotto au potimarron

Equilibrée

INGRÉDIENTS

- 300g de riz pour Risotto
- 1 oignon
- 1 L de bouillon de volaille
- 1 verre de vin blanc sec
- Un peu d'huile d'olive
- 500g de potimarron
- 100g parmesan râpé

MATÉRIEL

- Couteaux
- Mixeur
- Casserole
- Poêle
- Cuillère
- Verre doseur

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
9	7	40	270

RECETTE – FACILE - 6 PERSONNES

- Eplucher et couper en morceaux le potimarron,
- Peler et émincer finement l'oignon,
- Dans une casserole, faire revenir l'oignon à feu vif et à découvert pendant quelques minutes afin de le colorer,
- Ajouter dans la casserole le riz, puis mélanger le tout. Ensuite déglacer en versant le vin blanc dans le riz jusqu'à évaporation,
- En attendant, dans une poêle chaude, faire revenir les dés de potimarron pendant 10 minutes,
- Mixer 1/3 des dés potimarron en y ajoutant un peu de bouillon afin d'obtenir une crème onctueuse,
- Mettre la casserole de riz sur feu doux, ajouter un peu de bouillon, le laisser absorber puis y ajouter la crème de potimarron mixée. Ensuite, ajouter petit à petit le bouillon en remuant. Répéter cette action plusieurs fois,
- Lorsque le riz est parfaitement cuit (il doit être moelleux), ajouter le parmesan râpé,
- Saler et poivrer si besoin,
- Servir le risotto accompagné des dés de potimarron, d'une tuile de parmesan et du romarin comme décoration

