



Risotto fondant à la courgette

Avec du céleri, de la mozzarella et du basilic



LA VIEILLE FERME BLANC

Le La Vieille Ferme est un assemblage de la vallée du Rhône, ample et rond, et possède un goût et une structure qui se marient parfaitement avec ce risotto crémeux.



Mozzarella ✨



Grana padano râpé ✨



Céleri branche ✨



Basilic frais ✨



Oignon rouge



Gousse d'ail



Piment rouge ✨



Courgette



Riz à risotto

Total : 35-40 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

L'association risotto-courgette constitue un grand classique de la cuisine italienne et permet de mettre à l'honneur ce légume italien par excellence. L'aspect crémeux est obtenu en incorporant et en faisant fondre la mozzarella.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Wok ou sauteuse.

Recette de **risotto fondant à la courgette** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez les tiges de **céleri** par la longueur et découpez-les en morceaux (voir conseil !). Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez la **courgette** en morceaux de 2 à 3 cm. Détachez les **feuilles de basilic** des branches, conservez ces dernières et ciselez les feuilles. Préparez le bouillon avec les **branches de basilic** et réservez les feuilles.



4 DÉCHIQUETER LA MOZZARELLA

Pendant ce temps, déchiquetez la **mozzarella**.



2 PRÉPARER LE RISOTTO

Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon rouge**, l'**ail** et le **céleri** 5 minutes à feu moyen-vif. Baissez le feu, ajoutez le **piment rouge** et le **riz à risotto**, puis remuez 1 minute. Retirez les **branches de basilic** du bouillon. Ajoutez ensuite 1/3 du bouillon au **risotto** et laissez les grains de riz lentement s'imbiber. Remuez régulièrement.



5 ASSAISONNER

Retirez le wok du feu. Incorporez la moitié des **feuilles de basilic** et la **mozzarella** au **risotto** en remuant. Salez et poivrez au besoin.

★ CONSEIL

Si vous trouvez qu'il n'y a pas assez de céleri, vous pouvez utiliser 2 tiges par personne.



3 AJOUTER LA COURGETTE

Dès que les grains de riz ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau 1/3, ce qui nous fait jusqu'à présent 2/3. Incorporez ensuite la **courgette** et le reste de bouillon au **risotto**. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont mous à l'extérieur, mais légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 15 et 20 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau.



6 SERVIR

Servez le **risotto** sur les assiettes, puis garnissez du reste de **feuilles de basilic** et de **grana padano**.

★ CONSEIL

N'ajoutez pas de branches de basilic directement au risotto. Elles ont pour seule utilité de donner du goût au bouillon.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Céleri branche (tiges) 9) *	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Basilic frais (branches) 23) *	5	10	15	20	25	30
Courgette (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mozzarella (g) 7) *	65	125	180	250	375	500
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	10	20	30	40	50	60
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3056 / 730	468 / 112
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	20,1	3,1
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	13,1	2,0
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,9	0,4

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose 9) Céleri

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 22 | 2017

