



Haricots verts • Carottes en rondelles • Petits pois • Flageolets • Jardinière de trois légumes • Tomates



Risotto facile aux petits pois



Pour 8 personnes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 35 minutes

Ingrédients :

- 1 boîte de petit pois d'aucy bio
- 1, 25 l de bouillon de volaille bio
- 440 g de riz arborio
- 100 g de parmesan fraîchement râpé
- 50 g de beurre
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon nouveau finement émincé
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à soupe de gingembre râpé
- Le zeste d'un citron non traité
- Sel, poivre

Préparation :

Préchauffez votre four à 200°.

Egouttez les petits pois.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive puis faites-y suer l'oignon, l'ail et le gingembre râpé.

Hors du feu incorporez les petits pois et le zeste de citron haché, versez dans un plat à four.

Ajoutez le riz et le bouillon de volaille. Salez légèrement et poivrez. Couvrez* et faites cuire au four pendant 30 minutes. Sortez du four, ajoutez le beurre détaillé en petits morceaux et le parmesan puis mélangez délicatement. Servez immédiatement.

Conseil gourmand :

Pour une entrée, servez votre risotto accompagné de dés de saumon grillés ou de lanières de saumon fumé ; pour un plat servez avec un dos de saumon grillé par personne.

* si votre plat ne possède pas de couvercle, couvrez d'une feuille de papier d'aluminium

Florence Edelmann 2012

