

RISOTTO AU CHOU ROMANESCO

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte, 1 sauteuse, 2 casseroles

Ingrédients :

1 chou romanesco
250 gr de riz rond
1 oignon
1 litre de bouillon
2 cuillères à soupe de vin blanc sec
40 gr de parmesan
2 cuillères à soupe de poudre d'amandes, 3 cuillères à soupe d'amandes effilées
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1 - Faire cuire le chou à la vapeur 10 minutes (le chou doit rester un peu croquant).
2 - Faire griller les amandes à sec dans une sauteuse (elles doivent être à peine dorées). Réserver.
3 - Faire chauffer doucement le bouillon dans une petite casserole (il doit rester chaud pendant toute la préparation du risotto).
4 - Eplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une casserole dans l'huile. Lorsqu'il devient translucide, ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il devienne translucide lui aussi. Ajouter le vin et laisser s'évaporer. Ajouter le bouillon chaud, louche par louche en mélangeant régulièrement. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
5 - Hors feu, ajouter le parmesan râpé et la poudre d'amandes. Incorporer les bouquets de romanesco et mélanger délicatement. Saupoudrer d'amandes effilées grillées.