

Risotto au chou-fleur et aux lardons

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION: env. 35 min

Pour 4 personnes

1 oignon, haché
1–2 gousse(s) d'ail, pressée(s)
1 cs de beurre
200 g de riz à risotto
1 dl de vin blanc ou de cidre sans alcool
8–9 dl de bouillon de légumes ou de viande, chaud
env. 400 g de chou-fleur, paré, en morceaux
80 g de lard sec du Valais IGP
4–5 tomates séchées marinées dans l'huile, en morceaux
2 cs de noisettes
1 cc de feuilles de thym
80 g de fromage d'alpage «Berner Alpkäse AOP», râpé
sel, poivre



© le menu

Préparation

- 1 Faire suer l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le riz et étuver jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Mouiller avec le vin, réduire complètement. Verser le bouillon progressivement de manière à ce que le riz soit toujours à peine recouvert. Mijoter 20 min en remuant souvent.
- 2 Hacher fin le chou-fleur dans un mixeur puissant, incorporer au risotto 15 min avant la fin de la cuisson.
- 3 Hacher les lardons, les tomates et les noisettes dans le mixeur, sortir. Faire revenir 4–5 min dans une poêle.
- 4 Incorporer le thym et le fromage au risotto, saler, poivrer.
- 5 Dresser le risotto dans des assiettes creuses, répartir dessus le mélange tomates-lardons.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion / par pièce: kcal 449 , Lipides 21g , Glucides 47g , Protéines 17g

www.lemenu.ch

