

Risotto au whisky, dés de bœuf et radis blanc

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION: env. 40 min

Pour 4 personnes

risotto
1 oignon, haché fin
1 gousse d'ail, pressée
1 cs de beurre
300 g de riz à risotto (Carnaroli, p. ex.)
2 dl de vin blanc et de bouillon de légumes
env. 7 dl de bouillon de légumes
3–4 cs de whisky
50 g de Sbrinz AOP, râpé
sel, poivre

radis blanc caramélisé
2 cs de sucre
1 cs d'eau
500 g de radis blanc, pelé, en dés
env. 1 dl de bouillon de légumes
1 cs de beurre
sel, poivre

dés de bœuf
400 g de rumsteak, en dés
1 cs de beurre ou de crème à rôtir
sel, poivre, pétales de piment
2 cs de ciboulette, coupée fin



© le menu

Préparation

1 Risotto au whisky: faire suer l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le riz, étuver jusqu'à ce que les grains soient translucides. Mouiller avec le vin, réduire le liquide. Verser progressivement le bouillon, cuire env. 15 min en remuant fréquemment jusqu'à l'obtention d'un risotto.

2 Radis blanc caramélisé: caraméliser le sucre et l'eau dans une casserole. Ajouter le radis blanc, mélanger brièvement. Mouiller avec le bouillon, cuire al dente. Affiner avec le beurre, saler, poivrer.

3 Dés de bœuf: cuire le bœuf par portions 3–4 min sur toutes les faces dans le beurre à rôtir chaud, sortir de la poêle, saler, poivrer, ajouter le piment, réserver brièvement au four.

4 Affiner le risotto avec le whisky et évent. du Sbrinz, saler, poivrer, répartir dans des assiettes chaudes, dresser dessus le radis blanc caramélisé et les dés de bœuf, décorer avec la ciboulette.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion / par pièce: kcal 627 , Lipides 20g , Glucides 71g , Protéines 32g

www.lemenu.ch