

Risotto aux châtaignes, herbes et champignons

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION: env. 45 min

Pour 4 personnes

risotto

2 cs d'huile d'olive

1 oignon

200 g de riz à risotto

1 dl de vin blanc

1 bouquet d'herbes (sauge, romarin, thym, p.alex.), haché

8 dl – 1 l de bouillon de légumes chaud

200 g de châtaignes cuites en bocal ou 200 g de châtaignes surgelées

1 dl de crème

persil plat ciselé fin

Sbrinz AOP, râpé

poivre fraîchement moulu, selon les goûts

huile d'olive pour arroser

champignons

2 cs d'huile d'olive

300 g de champignons, selon la saison

sel marin

poivre du moulin



© le menu

Préparation

1 Peler l'oignon, le hacher fin, faire suer dans l'huile d'olive relativement chaude, verser le riz et étuver jusqu'à ce que les grains soient translucides. Ajouter le vin blanc et les herbes, puis verser progressivement le bouillon, réduire env. 20 min. Le riz doit rester croquant. Ajouter les châtaignes cuites au cours des 5 dernières minutes de cuisson ou au cours des 10 dernières minutes s'il s'agit des châtaignes surgelées. Les châtaignes peuvent devenir friables. Affiner le risotto avec la crème et réduire légèrement. Juste avant de servir, parsemer de persil et de Sbrinz. Relever de poivre du moulin et arrondir avec quelques gouttes d'huile d'olive selon les goûts.

2 Frotter les champignons avec un linge sec, couper en 2, en 4 ou en lamelles selon la taille, faire revenir dans l'huile d'olive, saler, poivrer, parsemer le risotto, servir avec un peu de fromage selon les goûts.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion / par pièce: kcal 535 , Lipides 27g , Glucides 61g , Protéines 10g

www.lemenu.ch