

Risotto à la courge et choux de Bruxelles

swissmilk

Ingrédients

4 portions

Risotto:

8 dl de bouillon de légumes

1 cs de beurre à rôtir

1 oignon haché

1 gousse d'ail hachée

500 g de courge (pelée selon la variété) râpée à la râpe à rösti

300 g de riz à risotto

thym

130 g de Sbrinz AOP râpé

1 cs de fromage frais

sel

poivre

Choux de Bruxelles:

1 cs de beurre à rôtir

500 g de choux de Bruxelles coupés en deux

1 cs de sucre

3 – 4 cs d'eau

sel

poivre

noix grossièrement hachées



Préparation

Préparation: 35min

Temps total: 35min

1. Risotto: chauffer le bouillon dans une petite casserole. Chauffer le beurre dans une autre casserole. Y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter la courge et le riz à risotto, faire revenir 2–3 min. Ajouter 2 dl de bouillon. Cuire le risotto 15–20 min à feu moyen en ajoutant le reste de bouillon petit à petit.
2. Incorporer le Sbrinz et le fromage frais au risotto. Ajouter le thym, saler et poivrer.

3. Choux de Bruxelles: chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Ajouter les choux de Bruxelles et l'eau. Saler, poivrer et ajouter le sucre. Couvrir et cuire les choux de Bruxelles 10–15 min à feu moyen en les retournant de temps en temps. Dresser le risotto sur des assiettes, ajouter les choux de Bruxelles et les noix par-dessus.

Saveur, préparation: tout savoir sur les différentes variétés de courges.

Par portion: Énergie: 2336kJ / 558kcal, lipides: 21g, glucides: 70g, protéines: 21g