

Risotto d'asperges et de courgettes

Préparation : 10 minutes / Difficulté : facile / Cuisson : 45

Ingredients:

- 6 cuillères d'huile d'olive extra vierge
- 450g de courgettes de taille moyenne, finement coupées.
- 400g de pointes d'asperges fraîches, en coupant la partie dure de la queue.
- 1 oignon de taille moyenne, finement émincé
- 2 gousses d'ail, finement émincées
- 1.2L de bouillon de poulet ou de légumes
- 400g de risotto (Arborio ou Carnaroli)
- Le zeste et le jus d'un citron
- 1 cuillère à soupe de menthe émincée
- 1 cuillère à soupe de basilic émincé
- 50g de pignons grillés
- Du sel et du poivre fraîchement moulu
- Du Parmesan râpé



PRÉPARATION

Couper les asperges en morceaux de 2.5cm de long

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à frire et faire sauter rapidement les courgettes, assaisonnées avec du sel et du poivre, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les transférer dans un bol avec une écumoire.

Si nécessaire, ajouter à nouveau 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la poêle et faire sauter les asperges jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les ajouter aux courgettes et laisser de côté. Mettre l'oignon dans la même poêle, assaisonner de sel et de poivre, et faire doucement frire jusqu'à ce qu'il soit mou mais pas coloré. Ajouter l'ail écrasé et faire frire pour 30 secondes de plus.

Pendant ce temps, faire chauffer le bouillon à feu doux jusqu'à ce qu'il frémisses, dans une autre grande poêle. Mélanger le riz avec le mélange de l'oignon à feu doux jusqu'à ce que les grains soient recouverts et que le riz devienne brillant et translucide.

Commencer à ajouter le bouillon frémissant, une louche à la fois. Laisser chaque louche de bouillon être absorbée avant d'ajouter la suivante. Une fois que tout le bouillon est absorbé (cela devrait prendre 20-30min), goûter le riz. Il devrait être tendre dans la bouche.

Mélanger le zeste et le jus de citron, puis la menthe, le basilic et les pignons. Goûter et ajuster l'assaisonnement si besoin, puis mélanger les courgettes et les asperges dans le riz.

Servir dans des bols chauds et saupoudrer de parmesan râpé.



Cette semaine dans le panier :

Asperges Bio

Salade local

Courgettes bio

Oignons frais local

Abricot France