



Recettes végétariennes équilibrées

Risotto aux légumes-racines avec gremolata



Foto: Anita Kaufmann



Valeurs nutritives par portion

Energie	554 kcal	
Protéines	17 g	12%
Glucides	66 g	50%
Fibres	6 g	2%
Graisses	22 g	36%

En % de l'énergie totale

Recettes végétariennes équilibrées

Risotto aux légumes-racines avec gremolata

Pour 4 portions | Préparation env. 45 minutes

Ingrédients

1 L	Bouillon de légumes
2	Échalotes
2	Gousses d'ail
300 g	Carottes
300 g	Panais
200 g	Betterave rouge
2 cs	Huile de colza
240 g	Riz pour risotto
1 cs	Beurre
4	Tiges de thym
6	Brins de persil plat
2 cc	Zeste de citron (bio), finement râpé
1 cc	Flocons de piment, séchés
120 g	Sbrinz râpé



Sel et poivre

Préparation

1. Faire chauffer le bouillon et le garder au chaud.
2. Couper les échalotes et l'ail en petits dés. Peler les carottes, les panais et les betteraves et les couper en dés de 1 cm.
3. Chauffer 1 cs d'huile de colza dans une casserole. Y faire revenir les échalotes et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter la moitié des légumes et faire revenir le tout à feu moyen pendant 3 minutes.
4. Ajouter le riz et le faire revenir brièvement en remuant. Mouiller avec un peu de bouillon et le faire réduire complètement.
5. Verser juste assez de bouillon pour recouvrir le riz. Faire cuire à découvert à feu moyen pendant 20 minutes en remuant souvent. Ajouter régulièrement un peu de bouillon dès que le riz l'a presque absorbé.
6. Entre-temps, faire chauffer 1 cs d'huile de colza dans une poêle. Y faire revenir le reste des légumes et le thym à feu moyen-vif pendant 10 minutes. Saler et poivrer.
7. Préparer la gremolata : Hacher le persil et le mélanger avec le zeste de citron et les flocons de piment.
8. Mélanger la moitié du sbrinz et 1 cuillère à soupe de beurre au risotto. Assaisonner de sel et de poivre. Servir le risotto parsemé de légumes rôtis, de gremolata et du reste de sbrinz.

Avec le soutien financier de
l'Office fédéral de la sécurité alimentaire
et des affaires vétérinaires (OSAV).