



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

lunch
goûtez l'idée

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Risotto aux légumes-racines avec gremolata



Foto: Anita Kaufmann

Valeurs nutritives par portion

Energie	554 kcal
Protéines	17 g
Glucides	66 g
Fibres	6 g
Graisses	22 g

En % de l'énergie totale

12%
50%
2%
36%





Les recettes de « l'assiette équilibrée »

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).