

Des recettes équilibrées végétaliennes

## Risotto à la betterave



### Valeurs nutritives par portion

Énergie	601 kcal
Protéines	20 g
Graisses	26 g
Glucides	65 g

## Des recettes équilibrées végétaliennes

# Risotto à la betterave

Pour 4 portions

### Ingrédients

200 g de riz pour risotto  
400 g de betterave rouge (crue), coupée en dés  
1 oignon, haché finement  
2 gousses d'ail, hachées finement  
2 cs d'huile d'olive  
600 ml de bouillon de légumes

Sel, poivre

60 g de noix, grossièrement hachées  
1 bouquet de persil, haché

450 g d'alternative végétale au yogourt à base de soja



### Pour la salade:

250 g de salade verte, lavée et parée  
2 cs d'huile végétale (p. ex. de lin, de colza ou de chanvre)  
2 cs de vinaigre  
1 poignée de mélange de graines  
250 g de pois chiches (en boîte)

À volonté: Sel, poivre, moutarde, fines herbes

### Préparation

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
2. Ajouter la betterave et la faire revenir quelques minutes.
3. Ajouter le riz et le faire revenir encore quelques minutes.
4. Mouiller ensuite avec une giclée de bouillon de légumes. Remuer régulièrement. Dès que le riz a absorbé le liquide, ajouter à nouveau du bouillon. Répéter l'opération jusqu'à cuisson complète du riz (environ 30 minutes).
5. Mettre la salade verte, les pois chiches et le mélange de graines dans un saladier. Préparer une sauce à salade avec de l'huile, du vinaigre, des herbes et des épices et la verser sur la salade. Bien mélanger.
6. Saler et poivrer le risotto à votre goût. Mélanger les noix et le persil au risotto et servir avec de l'alternative végétale au yogourt à base de soja