



Partager | S'inspirer | Découvrir

Risotto aux pâtissons et courgettes

Cette recette met en valeur le goût délicat des pâtissons et de la courgette. Je l'accompagne généralement d'une salade verte de roquette un brin citronnée. Je m'assure toujours d'en faire une bonne quantité, pour être certaine de pouvoir m'en réchauffer une petite assiette le lendemain (je trouve ça encore meilleur!).

Ingrédients

Deux courgettes en fines rondelles ou râpées
1/3 de tasse de vin blanc
1 ½ tasse de riz Arborio
Bouillon de légumes ou de poulet
Parmesan râpé
Beurre
1 oignon finement râpé
2 petits pâtissons (ou un plus gros)
2 à 3 cuillère à soupe de crème 15%

Étapes

1. Cuire les pâtissons dans l'eau bouillante, entiers (environ 15 minutes, selon la taille).
2. Retirer la chair des pâtissons et la mettre au robot avec crème et sel/poivre
3. Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile et de beurre
4. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il soit translucide
5. Ajouter le vin blanc et laisser s'évaporer un peu. Baisser le feu
6. Ajouter une louche de bouillon à la fois, en le laissant être absorbé avant d'en mettre une autre
7. À mi-cuisson (environ 10 minutes), ajouter les courgettes et la crème de pâtisson
8. Une fois le risotto cuit (consistance crémeuse mais riz tendre), retirer du feu. Ajouter une touche de beurre et du parmesan râpé au goût. Rectifier l'assaisonnement.