

recette salée

RISOTTO VEGAN AUX CHAMPIGNONS, ARTICHAUTS ET POIREAUX

⌚ 35 minutes

🕒 45 + 15 minutes

👥 4 personnes

Ingredients

250 g de risotto bio aux cèpes ou de riz rond complet
200 g de champignons (de Paris, shiitakes, pleurotes,...)
200 g de cœur d'artichaut surgelé
2 blancs de poireaux
10 g de cèpes séchés
1 litre d'eau bouillante
1 cube de bouillon de légumes
75 g de purée de noisettes
50 g de noisettes
1 cs. de sirop d'agave
2 échalotes
1 gousse d'ail
1 citron vert
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre
Quelques branches de thym

Préparation

Sortir les cœurs d'artichaut et les laisser décongeler à température ambiante.

Préparer les poireaux marinés au citron vert. Découper les poireaux pour ne conserver que la partie blanche. Couper le blanc de poireau en 2 tronçons de +/- 10 cm de long. Recouper chaque tronçon en deux dans le sens de la longueur. Porter une casserole d'eau à ébullition et y faire cuire les blancs de poireaux durant 3 minutes.

Pendant ce temps-là, presser le citron et placer le jus dans un saladier. Récupérer le zeste d'1/2 citron et le placer dans le saladier. Une fois le temps de cuisson des poireaux écoulé, bien les égoutter et les placer dans le saladier avec le jus et les zestes de citron. Réserver au frais le temps de préparer la suite des ingrédients.

Dans un saladier, réhydrater les cèpes séchés avec le litre d'eau bouillante et le cube de bouillon de légumes. Laisser reposer 10 min. avant de passer le tout au mixeur plongeant.

Emincer les échalotes. Hacher la gousse d'ail. Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Y faire dorer les échalotes et l'ail quelques minutes. Ajouter ensuite le riz et le faire revenir durant 5 minutes, avant d'incorporer petit à petit le bouillon de légumes aux cèpes. Ajouter du bouillon en fonction de la rapidité d'absorption de ce dernier par le riz. Cela devrait prendre 45 minutes au total.

Pendant ce temps-là, faire chauffer sur feu moyen 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Couper les cœurs d'artichaut en 4 et les faire revenir durant 5 à 10 min.

Couper les champignons en fines tranches. Les ajouter à la poêle et baisser sur feu doux. Laisser cuire une dizaine de minutes, en remuant régulièrement. Incorporer finalement les tronçons de blancs de poireaux marinés en fin de cuisson, en prenant bien soin d'évacuer le jus et les zestes de citron. Saler, poivrer. Couper le feu et conserver au chaud, le temps que le risotto soit entièrement cuit.

Faire chauffer une poêle et griller les noisettes à sec durant 5 à 8 min. sur feu moyen. Couper le feu, ajouter la cuillère à soupe de sirop d'agave et bien mélanger. Laisser complètement refroidir avant de concasser grossièrement les noisettes.

Une fois que l'ensemble du bouillon aux cèpes a été absorbé, ajouter la purée de noisettes dans le risotto. Bien mélanger, saler, poivrer et prolonger la cuisson de 5 minutes.

Au moment de servir, répartir le risotto dans 4 assiettes. Disposer les légumes par-dessus la portion de risotto. Terminer en parsemant chaque assiette de noisettes concassées et de thym frais. Servir aussitôt !

