



≡ RECETTE SALÉE ≡

RISOTTO AU BROCOLI ET À LA CRÈME DE BUTTERNUT

⌚ 35 MINUTES

🕒 30 + 50 MINUTES

👥 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

240 g de riz rond complet (ou de riz arborio)
500 g de courge butternut
1 brocoli (soit 200 g de fleurettes)
500 ml de bouillon de légumes
100 ml de crème de coco (ou de soja)
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
3 cs d'huile d'olive
1 cc de paprika en poudre
Poivre et sel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Commencer par préparer la crème de courge butternut. Pour cette étape, il n'est pas nécessaire d'ôter la peau. Laver la courge, la sécher et la découper en petits cubes. Déposer les morceaux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arroser de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, de paprika en poudre et de poivre. Enfourner pour 30 minutes.

Une fois le temps de cuisson écoulé, sortir la courge du four. Laisser refroidir légèrement. Pendant ce temps-là, émincer l'oignon rouge et les gousses d'ail. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et y faire dorer l'oignon et l'ail sur feu doux. Après 5 minutes, ajouter le riz cru dans la poêle et le laisser dorer 5 minutes.

Dans le bol d'un blender, réunir 350 grammes de dés de courge butternut. Réserver le reste pour servir. Ajouter le bouillon de légumes et la crème de coco ou de soja. Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture homogène.

Augmenter légèrement la chaleur de la poêle, et incorporer petit à petit la crème de butternut. Si la crème ne semble pas assez liquide, ajouter un peu d'eau et bien mélanger. Ajouter la crème en fonction de la rapidité d'absorption par le riz, en mélangeant régulièrement. Cela devrait prendre 50 minutes au total.

Nettoyer le brocoli et le découper pour n'en conserver que les fleurettes. Séparer les fleurs du brocolis en petites corolles et les incorporer dans la poêle après 40 minutes de cuisson. Si, une fois que la crème est totalement absorbée, le riz ne semble pas cuit, poursuivre la cuisson en ajoutant de l'eau bouillante.

Saler, poivrer et rectifier l'assaisonnement si besoin une fois la texture désirée obtenue.

Au moment de servir, répartir le risotto dans 4 assiettes. Disposer les dés de courge butternut rôtie par-dessus. Poivrer légèrement et ajouter, si désiré, du parmesan râpé pour une version non végétalienne, mais plus gourmande.

