



≡ RECETTE SALÉE ≡

RISOTTO AU PESTO À L'AIL DES OURS

⌚ 60 MINUTES

🕒 45 À 60 MINUTES

👥 2 À 3 PERSONNES

INGRÉDIENTS

200 grammes de riz rond complet
250 grammes de champignons
3 gousses d'ail
1 échalote
500 ml de bouillon de légumes
200 ml de crème de soja
5 cuillères à soupe de pesto à l'ail des ours
Huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Emincer finement les gousses d'ail et l'échalote. Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen et y faire dorer l'ail et l'échalote une dizaine de minutes.

Ajouter le riz rond dans la poêle et le laisser perler quelques minutes, en remuant régulièrement. Ajouter ensuite 1/3 de bouillon de légumes, baisser sur feu doux et laisser le riz absorber complètement le bouillon. Ajouter ensuite 1/3 de crème de soja et laisser le riz l'absorber. Recommencer ensuite l'opération : ajouter 1/3 de bouillon jusqu'à absorption, puis 1/3 de crème, finalement le reste de bouillon et de crème. Si le risotto n'est pas assez cuit, prolonger la cuisson en ajoutant de l'eau.

Il faut compter entre 45 minutes et 1h00 pour que le risotto atteigne la consistance optimale.

Durant la cuisson du risotto, préparer les champignons. Les nettoyer à l'eau claire et les couper en fines tranches. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et y laisser fondre les champignons durant 15 minutes maximum.

Une fois la cuisson du risotto terminée, incorporer les champignons poêlés et bien mélanger. Ajouter finalement le pesto à l'ail des ours, mélanger et laisser chauffer quelques minutes.

Répartir ensuite le contenu de la poêle dans 2 (ou 3) bols. Servir parsemé de parmesan et, éventuellement, de pignons de pin grillés.

