



INGRÉDIENTS

- 200 g de riz lentilles noisettes Priméal
- 2 oignons, 2 carottes, 2 poireaux,
- 10 cl de vin blanc
- 2 cc de curry
- 2 cubes de bouillon de légumes, 3 cs de parmesan râpé
- 2 cs d'huile d'olive,
- sel, poivre, persil plat (facultatif)

RISOTTO AUX LENTILLES ET NOISETTES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

Pour une vingtaine de blinis : Préparation : 30 min - Repos : 30 min - Cuisson : 20 min

1. Préparer le bouillon : diluer le cube de bouillon de légumes dans 1L d'eau bouillante. Réserver.
2. Éplucher et découper les oignons et les carottes en petits dés. Laver les poireaux et couper la partie blanche en rondelles.
3. Dans une sauteuse, faire revenir les légumes avec 2 cs d'huile d'olive pendant 5 min environ.
4. Verser le riz dans la sauteuse et mélanger sans cesse jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.
5. Mouiller avec le vin blanc et laisser cuire quelques minutes.
6. Recouvrir la préparation de bouillon jusqu'à hauteur du riz et laisser cuire jusqu'à absorption complète du liquide.
7. Verser à nouveau un peu de bouillon, remuer et laisser cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Ainsi de suite jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.
7. En fin de cuisson ajouter le curry et le parmesan. Saler, poivrer et servir aussitôt.

biocoop

| Coquelicot